رحمتِ الٰہی
اے۔ سی۔ بھکتی ویدانت سوامی پربھوپاد
تکمیلِ
یوگا

تکمیلِ یوگا

رحمتِ الٰہی

اے۔ سی۔ بھکتی ویدانت سوامی پربھوپاد

بانی۔ آچاری:۔ بین الاقوامی انجمنِ کرشن شعور

مترجم:۔ محمود دار کشمیری

مرتب:۔ عبدالواحد ساگر

کاتب:۔ محمد اخلاق خان

بھکتی ویدانت بک ٹرسٹ

نیویارک۔ لاس انجلس۔ لندن۔ بمبئی

فہرست مضامین

باب ______________ صفحہ

۱۔ یوگا ___ من کو اپنا دوست بنانا ۱
۲۔ یوگا ___ دوئی اور انقاب سے نجات ۷
۳۔ یوگا ___ جسم اور من پر قابو پانا ۱۱
۴۔ یوگا ___ بھگتی سے کام کرنا ۲۴
۵۔ یوگا ___ کرشن پر دھیان لگانا ۲۸
۶۔ یوگا ___ جسے ارجن نے رد کر دیا ۳۴
۷۔ ناکام یوگی کا انجام ۴۱
۸۔ یوگا ___ کرشن کے ساتھ دوبارہ رشتہ جوڑنا ۵۱
۹۔ تکمیلِ یوگا ۵۹

رحمتِ الٰہی اے سی۔ بھکتیویدانت سوامی پربھپاد کی تصانیف

اردو میں

تکمیلِ یوگا
شری کرشن ــــــ خزانۂ مسرت
بھگودگیتا اصلی صورت میں (۱۹۸۴ء میں دستیاب ہوگی)

انگریزی میں

Bhagavad-gītā As It Is
Śrīmad-Bhāgavatam, cantos 1–10 (30 vols.)
Śrī Caitanya-caritāmṛta (17 vols.)
Teachings of Lord Caitanya
The Nectar of Devotion
The Nectar of Instruction
Śrī Īśopaniṣad
Easy Journey to Other Planets
Kṛṣṇa Consciousness: The Topmost Yoga System
Kṛṣṇa, the Supreme Personality of Godhead (3 vols.)
Perfect Questions, Perfect Answers
Dialectical Spiritualism—A Vedic View of Western Philosophy
Teachings of Lord Kapila, the Son of Devahūti
Transcendental Teachings of Prahlād Mahārāja
Teachings of Queen Kuntī
Kṛṣṇa, the Reservoir of Pleasure
The Science of Self-Realization
The Path of Perfection
Life Comes From Life
The Perfection of Yoga
Beyond Birth and Death
On the Way to Kṛṣṇa
Geetār-gan (Bengali)
Vairāgya-vidyā (Bengali)
Buddhi-yoga (Bengali)
Bhakti-ratna-bolī (Bengali)
Rāja-vidyā: The King of Knowledge
Elevation to Kṛṣṇa Consciousness
Kṛṣṇa Consciousness: The Matchless Gift
Back to Godhead magazine (founder)

ان تصانیف کی مکمل فہرست درخواست پر مندرجہ ذیل پتہ سے دستیاب ہوسکتی ہے۔ بھکتیویدانت بک ٹرسٹ، ہرے کرشن لینڈ
جوہو، بمبئی ۴۰۰۰۴۹ (ٹیلیفون ۶۲۶۸۶۰، ۶۲۶۸۸۷، ۶۲۶۸۹۰)

باب ۱

یوگا۔ من کو اپنا دوست بنانا

یَدا ہِ نیندرِیارتھیشُ نَ کرمسو نُشجّتے
سروَ سنکلپ سنّیاسی یوگارُوڈھس تدوچیتے
اُدّھرید آتمنا آتمانم ناتمانم اوسادییت
آتمیو ہیا تمنو بندھر آتمیو رِپُر آتمنہ
(بھگودگیتا ۶-۴، ۵)

”یہ کہا جاتا ہے کہ اس شخص نے یوگا کو اپنا لیا ہے جو مادّی خواہشات کو ترک کرکے نہ حواس کو تسکین دینے کے لئے اور نہ پھل کو پانے کے لئے کوئی عمل کرے۔

ایک انسان کو اپنے من کے ذریعے اپنے آپ کو بلندی کی طرف لے جانا چاہئے نہ کہ پستی کی طرف۔ من متعیّن روح کا دوست ہے اور اس کا دشمن بھی۔“

ہمیں خود اپنے آپ کو روحانی معیار تک بلند کرنا پڑتا ہے۔ اس اعتبار سے ہیں خود اپنا دوست ہوں اور خود اپنا دشمن ہوں۔ یہ ہم پر منحصر ہے۔

چانکیہ پنڈت نے کیا خوب کہا ہے کہ ”کوئی کسی کا دوست نہیں اور کوئی کسی کا دشمن نہیں۔ صرف طرز سلوک سے یہ معلوم ہو سکتا ہے کہ کون دوست ہے اور کون دشمن۔“ کوئی ہمارا پیدائشی دوست یا پیدائشی دشمن نہیں ہے۔ آپسی میل جول سے ایسے کردار بنتے ہیں۔ جس طرح معمولی معاملات میں ہمارا دوسروں سے برتاؤ ہوتا ہے اسی طرح ایک فرد کا اپنے آپ سے برتاؤ

"تاثرات"

چونکہ ارجن خون کے رشتے کو بڑی اہمیت دیتے تھے اس لئے وہ اپنے رشتہ داروں سے لڑنا نہیں چاہتے تھے لیکن شری کرشن نے انہیں رشتہ داروں کے خلاف لڑنے کیلئے آمادہ کرلیا۔ شری کرشن نے از روئے گیتا یہ ثابت کر دیا کہ خون کا رشتہ کوئی اہمیت نہیں رکھتا۔

علامہ اقبالؒ نے خون کے رشتوں کو بتان وہم وگماں قرار دیا ہے۔ ؎

یہ مال و دولتِ دنیا یہ رشتہ و پیوند
بتانِ وہم و گماں لا الٰہ الا اللہ

گیتا اپنے نفس سے لڑنا سکھاتی ہے۔ سچا یوگی اپنے نفس کو برائیوں سے پاک رکھتا ہے۔ وہ بدکاری اور بدنظری سے پرہیز کرتا ہے۔ ذوق نے کیا خوب لکھا ہے

بڑے موذی کو مارا نفسِ امّارہ کو گر مارا
نہنگ و اژدہا و شیرِ نر مارا تو کیا مارا

——— دار کشمیری

زیرِ نظر کتاب کو مرتّب کرنے میں ایک ماہ کا وقت صرف ہوا۔ نقل کرتے وقت عجیب مسرّت محسوس ہو رہی تھی۔ گیتا میں شری کرشن کی تعلیم سے یوگیوں کیلئے نایاب نسخے موجود ہیں۔ اگر کوئی یوگی اس یوگا کی تعلیم پر صحیح عمل کرے تو وہ منزلِ مقصود کو پا سکتا ہے۔ یوگا کی تعلیم سادگی کو اپنانے پر زور دیتی ہے خاص طور پر مادی خواہشات کو ترک کرنا اور عرفانِ خودی میں داخل ہو کر ماورائیت تک پہنچنا ہی یوگا کی تکمیل ہے۔

——— اے۔ ڈبلیو۔ ساگر

اگر یوگا کے ذریعے من کو تربیت دی جائے تو من ہمارا دوست ہے اور اگر من کو یوگا کے ذریعے تربیت نہ دی جائے تو کامیاب زندگی گزارنے کا کوئی امکان نہیں۔ جس شخص کو روحانی زندگی کا کوئی تصوّر نہ ہو اس کا من اس کا دشمن ہے۔ اگر کوئی یہ سمجھتا ہے کہ وہ صرف جسم ہے تو اس کا من اس کے مفاد کے لئے کام نہیں کرے گا۔ اس کے من کا عمل جسمِ کثیف کی خدمت کے لئے ہوگا۔ وہ اسے اور بھی متعیّن کر دے گا اور مادّیت کے جال میں پھنسا دے گا۔ اگر کوئی یہ جان لے کہ وہ رُوحِ پاک ہے جو جسم سے الگ ہے تو اس کا من نجات دہندہ بن سکتا ہے۔ من اپنے آپ کچھ نہیں کرتا وہ تو صرف تربیت پانے کا منتظر ہے۔ صحبت سے من بہترین تربیت پاتا ہے۔ خواہش کرنا من کا کام ہے اور خواہش صحبت کے مطابق کی جاتی ہے۔ پس اگر من کو بہ حیثیت دوست کے کام کرنا ہے تو اچھی صحبت کا ہونا نہایت ضروری ہے۔

بہترین صحبت سادھو ہے یعنی ایک کرشن شعوردار (Kṛṣṇa conscious) شخص یا رُوحانی معرفت کے لئے جدوجہد کرنے والا۔ ایسے بھی لوگ ہیں جو عارضی (اَسَت) چیزوں کے لئے جدوجہد کرتے ہیں۔ مادّہ اور جسم عارضی ہیں۔ اگر کوئی اپنے آپ کو صرف جسمانی خوشی کے لئے مصروف رکھتا ہے تو عارضی چیزیں اسے متعین کر دیتی ہیں۔ لیکن اگر وہ اپنے آپ کو خود شناسی (self-realization) کے لئے مصروف رکھتا ہے تب وہ کسی مستقل (سَت) چیز میں مشغول ہوتا ہے۔ صاف ظاہر ہے کہ سمجھدار شخص ان لوگوں کی صحبت اختیار کرے گا جو یوگ کے کسی قسم کے ذریعے اپنے آپ کو خود شناسی کی سطح تک بلند کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ جو لوگ سادھو یا

ہوتا ہے۔ میں خود اپنا دوست بن سکتا ہوں اور خود اپنا دشمن۔

دوست کی حیثیت سے مجھے یہ سمجھنا چاہیئے کہ میں ایک رُوحِ پاک ہوں لیکن کسی نہ کسی طرح مادّی فطرت سے ربط ہونے کی وجہ سے مادّی پھندے میں پھنس گیا ہوں۔ مجھے اس پھندے سے چھٹکارہ پانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ اس صورت میں میں اپنا دوست ہوں، لیکن اگر یہ موقع پانے کے باوجود میں فائدہ نہ اُٹھا سکوں تو میں اپنا بدترین دشمن ہوں

بَنْدھُرْ آتْمَاتْمَنَسْ تَسْیَ یینَاتْمَیْوَاتْمَنَا جِتَہ
اَنَاتْمَنَسْ تُ شَترُتْوے وَرْتیتَاتْمَیْوَ شَترُوَتْ

(بھگودگیتا ۶-۶)

"جس نے من پر قابو پالیا ہے اس کا من اس کا بہترین دوست ہے لیکن جو ایسا کرنے میں ناکام ہوا اس کا من اس کا سب سے بڑا دشمن ہے۔"
کسی کے لئے خود اپنا دوست بننا کیسے ممکن ہے؟ اس کی یہاں وضاحت کی گئی ہے۔ آتما کا مطلب ہے من، جسم اور رُوح۔ جب ہم آتما کی بات کرتے ہیں اور جب تک جسمانی نظریہ رکھتے ہیں ہم آتما کو جسم سے منسوب کرتے ہیں۔ جب ہم جسمانی نظریہ سے بلند ہو کر من کی سطح پر پہنچ جاتے ہیں تو آتما کو من سے منسوب کیا جاتا ہے، لیکن جب ہم حقیقی روحانی سطح پر ہوتے ہیں تب آتما روح سے منسوب کی جاتی ہے۔ درحقیقت ہم روحِ پاک ہیں۔ اس طرح روحانی ترقی کے مطابق لفظ آتما کے مختلف معانی ہوتے ہیں۔ جہاں تک نِرُکتی ویدک لغت کا تعلق ہے آتما جسم، من اور رُوح سے منسوب ہے۔ تاہم بھگودگیتا کے اس اشلوک میں آتما من سے منسوب ہے۔

دوسرے حواس کے خلاف جد وجہد کرتی ہیں۔ چونکہ ذہن دوسرے حواس کا ہراتیکلر ہے اس لئے اسے دوست بنانا نہایت ضروری ہے۔

جِتا تمنہ پرشا نتسیہ پرماتما سماہتہ
شیتوشن سکھ دکھیشو تتھا مانا پمانیوہ

(بھگود گیتا ۶-۷)

"جس نے من پر قابو پالیا وہ پرماتما تک پہنچ گیا، کیونکہ اس نے تسکین حاصل کرلی ہے۔ ایسے انسان کے لئے خوشی اور غم، گرمی اور سردی، عزّت اور ذلت ایک برابر ہیں۔" ذہن کو تربیت دیکر انسان واقعی سکون پاتا ہے کیونکہ من ہمیشہ ہمیں غیر مستقل چیزوں کی طرف کھینچتا رہتا ہے جس طرح ایک بے لگام گھوڑا ایک گاڑی کو خطرناک راہ پر کھینچتا ہے۔ اگرچہ ہم مستقل اور دائمی ہیں لیکن کسی نہ کسی طرح ہم غیر مستقل چیزوں کی طرف کھچ گئے ہیں۔ لیکن ذہن کو آسانی سے تربیت دی جا سکتی ہے اگر اس کا دھیان صرف شری کرشن پر لگایا جائے، جس طرح ایک قلعہ محفوظ رہتا ہے اگر اس کا دفاع ایک بڑا جنرل کرے۔ اگر شری کرشن کو من کے قلعے میں رکھا جائے تو دشمن کے داخل ہونے کا کوئی امکان نہ ہوگا۔ مادّی تعلیم، دولت اور طاقت من کو قابو میں رکھنے کے لئے مدد نہیں کر سکتے۔ ایک عظیم عقیدت مند نے کہا ہے۔ "میں کب لگاتار تیرے بارے میں سوچنے کے قابل ہوں گا؟ میرا من ہمیشہ مجھے اِدھر اُدھر کھینچتا رہتا ہے لیکن جونہی میں اپنے من کو شری کرشن کے مُبارک قدموں پر مرکوز کرنے کے قابل ہوتا ہوں وہ پاک ہو جاتا ہے۔" جب من پاک ہوتا ہے تب پرماتما کے بارے میں سوچنا ممکن ہو جاتا ہے۔ پرماتما یا عظیم ترین روح ہمیشہ انفرادی

خود شناس ہیں اس کی مادّی صحبت کی وابستگی کو منقطع کر سکیں گے۔ یہ ایک اچھی صحبت کا بڑا فائدہ ہے۔ مثال کے طور پر شری کرشن ارجن کو بھگود گیتا اس لئے سناتے ہیں کہ اس کے مادّی لگاؤ سے وابستگی منقطع ہو جائے۔ کیونکہ ارجن ان چیزوں سے موہت ہے جو اسے فرض کی ادائیگی سے باز رکھتی۔ شری کرشن ان چیزوں کو اس سے الگ کرتے ہیں۔ کسی چیز کو کاٹنے کے لئے تیز اوزار کی ضرورت ہے اور من کو اُس کی وابستگیوں سے الگ کرنے کے لئے اکثر سخت الفاظ کی ضرورت پڑتی ہے۔ شاگرد کے ذہن کو مادّی اشیاء کی کشش سے الگ کرنے کے لئے سادھو یا استاد سخت الفاظ استعمال کرتے ہوئے رحم نہیں کرتے۔ وہ سچ سے بغیر کوئی سمجھوتہ کئے بندھن کو کاٹ سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر بھگود گیتا کے شروع ہی میں شری کرشن ارجن سے سخت الفاظ میں بات کرتے ہوئے اُسے بتاتے ہیں کہ اگرچہ وہ ایک پنڈت کی طرح بات کرتا ہے مگر وہ اوّل درجے کا بے وقوف ہے۔ اگر ہم واقعی اس مادّی دنیا سے کنارہ کش ہونا چاہتے ہیں تو ہمیں روحانی استاد سے ایسے سخت الفاظ سننے کے لئے تیار رہنا چاہئے۔ جہاں سخت الفاظ کی ضرورت ہو وہاں مصلحت اور میٹھی باتیں بے اثر ہوتی ہیں۔

بھگود گیتا میں زندگی کے مادّی نظریہ کو کئی مقامات پر کوسہ گیا ہے۔ وہ جو یہ سمجھتا ہے کہ جس ملک میں وہ پیدا ہوا ہے وہ ملک پوجا کے لائق ہے، یا وہ شخص جو مقدس مقامات کی یاترا کو جاتا ہے اور پھر بھی وہ وہاں کے سادھوؤں کو نظر انداز کرتا ہے، وہ ایک گدھے کی طرح ہے۔ جس طرح دشمن ہمیشہ نقصان پہنچانے کی سوچتا ہے اسی طرح ایک غیر تربیت یافتہ ذہن مادّی پھندے میں زیادہ سے زیادہ جکڑا رہتا ہے۔ متعیّن روحیں ذہن اور

باب ۲

یوگا — دوئی اور القاب سے نجات

یہ مادّی دنیا دوئی کی دنیا ہے۔ کبھی ہمیں موسم گرما کی گرمی لگ رہی ہے اور کبھی موسم سرما کی سردی۔ یا ابھی ہم سُکھی ہیں اور ابھی دُکھی ہیں۔ ابھی ہماری عزّت ہو رہی ہے اور لمحہ بعد بے عزتی۔ دوئی کی اس مادّی دنیا میں کسی چیز کو سمجھنا ناممکن ہے جب تک اس کے متضاد کو نہ سمجھا جائے۔ جب تک میں ذلت کو نہیں سمجھتا میرے لئے یہ سمجھنا کہ عزت کیا ہے ممکن نہیں۔ اسی طرح اگر میں نے خوشی کا مزہ نہیں چکھا ہے تو میں نہیں سمجھ سکتا کہ مصیبت کیا ہے۔ نہ ہی میں خوشی کو سمجھ سکتا ہوں جب تک میں نے مصیبت کا مزہ نہیں چکھا۔ ہمیں ان دوئیوں سے بالاتر ہونا چاہیئے۔ لیکن جب تک یہ جسم ہے یہ دوئیاں بھی ہوں گی۔ جہاں تک انسان جسمانی تصوّرات سے نجات پانے کی کوشش کرتا ہے، جسم سے نہیں بلکہ جسمانی تصوّرات سے، تو اُسے اپنے آپ کو اس قابل بنانا پڑے گا کہ وہ ان دوئیوں کو برداشت کر سکے۔ بھگود گیتا کے دوسرے باب میں شری کرشن ارجن کو بتاتے ہیں کہ خوشی اور مصیبت کی دوئی صرف جسم کی وجہ سے ہے۔ یہ ایک جلد کی بیماری یا کھجلی کی طرح ہے۔ کھجلی ہو تو پاگلوں کی طرح کھُرچنا نہیں چاہیئے۔ ہمیں صرف اس لئے پاگل نہیں ہونا چاہیئے یا فرض کو ترک کر دینا چاہیئے کہ مچھر ہمیں کاٹتے ہیں۔ ہمیں بہت ساری دوئیوں کو برداشت کرنا پڑتا ہے، لیکن اگر من کرشن شعور (Krṣṇa

روح کیساتھ دل میں نشین ہے ۔ یوگا کا معنٰے یہ ہے کہ من کو قابو میں لاکر پرماتما پر دھیان لگایا جائے جو دل میں مقیم ہے ۔ بھگود گیتا کے مذکورہ بالا شلوک سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ جو من پر قابو پالیتا ہے اور غیر مستقل چیزوں سے وابستگی سے نجات پالیتا ہے ، وہ پرماتما کے دھیان میں کھو سکتا ہے ۔ جو اس طرح کھوجاتا ہے وہ دُوئی (duality) اور تمام جھوٹے انقاب سے نجات پالیتا ہے ۔

نہیں ہوں" اور پھر کبھی اپنے جسمانی مطالبات میں اضافہ کرتا ہے تو ایسا علم کس کام کا! ایک شخص اس وقت مطمئن ہو سکتا ہے جب گیان اور وِگیان پہلو بہ پہلو ہوں۔ جب کوئی شخص روحانی عرفان کی عملی سطح پر پہنچ جاتا ہے تو یہ سمجھنا چاہیئے کہ اس نے واقعی یوگا کو پا لیا ہے۔ ایسا نہیں ہونا چاہیئے کہ یوگا کلاسوں میں باقاعدگی سے حاضر بھی ہو اور ساری زندگی ویسا ہی رہے۔ عملی عرفان ضروری ہے۔ عملی عرفان کی پہچان کیا ہے؟ اس کی پہچان یہ ہے کہ من پُرامن اور پُرسکون رہے اور مادّی دنیا سے متاثر ہو کر منتشر نہ ہو جائے۔ جس شخص کو اپنے آپ پر قابو ہو مادّی چمک دمک اس کے لئے کوئی کشش نہیں رکھتی اور وہ ہر چیز کو ایک جیسا دیکھتا ہے، خواہ کنکر، پتھر یا سونا ہو۔ اس مادّی تہذیب میں بہت ساری لوازمات کو صرف تسکینِ حواس کے لئے پیدا کیا جاتا ہے۔ یہ لوازمات مادّی ترقی کے جھنڈے کے نیچے پیدا کی جاتی ہیں۔ جو شخص یوگا کو مکمل طور پر پالیتا ہے وہ ان لوازمات کو ایسے دیکھتا ہے جیسے گلی میں کچرا کا ڈھیر۔

سُہرِن مِتْرارْیُداسِینَ مَدْھیَسْتھَ دْوِیشْیَ بَنْدھُشُ
سَادْھُشْوَپِ چَ پَاپیشُ سَمَ بُدّھِرْ وِشِشْیَتے

(بھگود گیتا ۶-۹)

"اس شخص کو اور زیادہ ترقی یافتہ کہا جاتا ہے جو سب کو ایک جیسا سمجھتا ہو۔ اس کی نظر میں ایماندار خیر خواہ دوست اور دشمن، رشک کرنے والے، پاکباز، پاپی، بے لوث اور غیر جانبدار لوگ سب برابر ہیں۔"

دوستوں کی مختلف قسمیں ہیں۔ ایک قسم سُہرِتْ ہے جو فطری طور پر خیر خواہ ہوتا ہے اور دوسرے کی بھلائی چاہتا ہے۔ مِتْرَ معمولی دوست سے منسوب ہے،

(consciousness) میں لگا ہو تو یہ تمام دوئیاں بے معنی دکھائی دیں گی۔
ان دوئیوں کو ہم کیسے برداشت کر سکتے ہیں ؟

جنان وجنان ترپتاتما کوٹستھو وجتیندریہ
یکت اتیچیتے یوگی سم لوشٹراشم کانچنہ

(بھگود گیتا ۶-۸)

"جب کوئی شخص حاصل کردہ علم اور خود شناسی کے بموجب کامل طور پر مطمئن ہو جاتا ہے تب اُسے یوگی (یا صوفی) کہا جاتا ہے اور وہ خود شناسی میں تکمیل پا چکا ہے۔ ایسا شخص سمادھی میں ہے اور اس نے اپنے آپ پر قابو پالیا ہے۔ وہ ہر چیز کو ایک ہی نظر سے دیکھتا ہے خواہ وہ کنکر ہوں، پتھر ہوں یا سونا۔" گیان کا مطلب نظریاتی علم ہے اور وِگیان کا مطلب ہے عملی علم۔ مثال کے طور پر ایک سائنس کے طالب علم کو نظریاتی سائنسی تصوّرات اور عملی سائنس کا بھی مطالعہ کرنا پڑتا ہے۔ صرف نظریاتی علم مفید نہ ہوگا۔ ایسے علم کو عمل میں لانے کے قابل ہونا چاہیے۔ اسی طرح یوگا میں نظریاتی علم ہی نہیں عملی علم بھی حاصل کرنا چاہیے۔ صرف یہ سمجھ لینا کہ "میں یہ جسم نہیں ہوں" اور لہٰذا احمقانہ طریقے سے عمل کرنا مفید ثابت نہ ہوگا۔ ایسی بہت سی انجمنیں ہیں جہاں پر ارکان سنجیدگی سے ویدانتی فلسفہ پر بحث کرتے ہیں لیکن تمباکو نوشی بھی کرتے ہیں، شراب بھی پیتے ہیں، نفسیاتی زندگی سے لُطف اندوز بھی ہوتے ہیں۔ اگر کوئی نظریاتی علم رکھتا ہے تو ایسا علم مفید ثابت نہ ہوگا۔ اس علم کو عملی طور پر پیش کرنا ضروری ہے۔ وہ جو واقعی سمجھتا ہے کہ "میں یہ جسم نہیں ہوں" اپنی جسمانی ضروریات کو کم سے کم کرے گا۔ اگر کوئی یہ سوچتا ہے کہ "میں یہ جسم

باب ۳

یوگا — جسم اور من پر قابو پانا

بھگود گیتا میں شروع سے آخر تک شری کرشن ارجن کو لڑنے کے لئے آمادہ کر رہے تھے کیونکہ وہ جنگجو سپاہی تھا اور لڑنا اس کا فرض تھا۔ اگرچہ چھٹے باب میں شری کرشن دھیانی یوگا نظام کی وضاحت کرتے ہیں لیکن وہ اس پر زور نہیں ڈالتے یا ارجن کو یہ راستہ اختیار کرنے پر آمادہ نہیں کرتے۔ شری کرشن تسلیم کرتے ہیں کہ دھیانی عمل بہت مشکل ہے۔

شری بھگوان اواچ

اسنشیم مہا باہو منو درنگرہم چلم
ابھیاسین تُ کونتیئے ویراگیین چ گرہیتے

(بھگود گیتا ۶-۳۵)

"مقدس خداوند نے فرمایا۔ اے کُنتی کے قوی بازو بیٹے! بے شک بے چین من کو قابو میں لانا بہت مشکل ہے لیکن لگاتار ریاض اور سب کچھ ترک کرنے سے یہ ممکن ہے۔" من کو قابو میں لانے کے لئے شری کرشن ریاض اور ترک کرنے کے طریقوں پر زور دیتے ہیں۔ لیکن یہ ترک کرنا کیا ہے؟ آج کل ہمارے لئے کسی چیز کو ترک کر دینا بمشکل ممکن ہے کیونکہ ہم طرح طرح کی مادّی خوشیوں کے عادی بن چکے ہیں۔ نفس پرستی کی زندگی گزارنے کے باوجود ہم یوگا جماعتوں میں حاضر ہوتے ہیں اور کامیابی حاصل کرنے کی امید کرتے ہیں۔ یوگا پر ٹھیک طریقے سے عمل درآمد کرنے کے لئے بہت سے قواعد و ضوابط

اور اُداسِینَ وہ ہے جو غیر جانب ہو۔ اس مادّی دنیا میں کوئی خیر خواہ ہو دوست یا نہ دوست نہ دشمن لیکن غیر جانبدار۔ میرے اور میرے دشمنوں کے درمیان اور کوئی ثالث ہو سکتا ہے، اور اس اشلوک میں اسے مَدھیَستھہ کہا گیا ہے۔ اپنے اندازے کے مطابق کوئی کسی کو پاکباز یا پاپی قرار دے سکتا ہے لیکن جب وہ حالتِ ماورائی میں ہوتا ہے تو یہ تمام دوست، دشمن یا کچھ اور معدوم ہو جاتے ہیں۔ جب کوئی واقعی عالم بن جاتا ہے تو کسی کو اپنا دوست یا دشمن نہیں سمجھتا کیونکہ درحقیقت "کوئی میرا دشمن نہیں، کوئی میرا دوست نہیں، کوئی میرا باپ نہیں، کوئی میری ماں نہیں وغیرہ وغیرہ"۔ ہم صرف جاندار شے ہیں اور ایک اسٹیج پر باپ، ماں، بچے، دوست، دشمن، گناہ گار یا بے گناہ وغیرہ کے روپ میں اپنا کردار ادا کر رہے ہیں۔ یہ ایک بڑے ڈرامے کی طرح ہے جس میں بہت سے کردار اپنے اپنے پارٹ ادا کر رہے ہیں۔ تاہم اسٹیج سے اتر کر تمام اداکار دوست ہوتے ہیں۔ اسی طرح ان اجسام سے ہم کائنات کے اسٹیج پر اپنے پارٹ ادا کر رہے ہیں اور ایک دوسرے کو بہت سے القاب دیتے ہیں۔ ہو سکتا ہے میں یہ سوچوں کہ "یہ میرا بیٹا ہے"، لیکن درحقیقت میں کوئی بچہ پیدا نہیں کر سکتا۔ یہ ممکن نہیں ہے۔ میں زیادہ سے زیادہ ایک جسم کو پیدا کر سکتا ہوں۔ ایک جاندار شئے کو پیدا کرنا ایک انسان کی طاقت سے باہر ہے۔ ایک زندہ شے کو صرف جنسی عمل سے پیدا نہیں کیا جا سکتا۔ زندہ شے کو بدن کی رطوبتوں کے محلول میں ڈالنا پڑتا ہے۔ یہ شری بدھا گوتم کی رائے ہے۔ پس اجسام کے درمیان گوناگوں تعلقات محض اسٹیج پر ایک بڑا ڈرامہ ہے۔ جو شخص واقعی عارف بن جاتا ہے اور صحیح معنوں میں یوگا حاصل کر لیتا ہے جسمانی اختلاف کو نظر انداز کر دیتا ہے۔

ناجائز جنسی تعلق کا نہ ہونا، کوئی نشہ نہ کرنا، گوشت نہ کھانا، اور جوا نہ کھیلنا۔ کسی یوگا نظام پر عمل درآمد کرنے کے لئے کم از کم یہ چار ضوابط ہیں۔ اس دور میں ان مشاغل سے کون باز رہ سکتا ہے؟ یوگا نظام میں اپنی کامیابی کو یقینی بنانے کے لئے ان کے مطابق ہمیں اپنے آپ کو پرکھنا ہو گا۔

یَوْگِیْ یُنْجِیْتَ سَتَتَمْ آتْمَانَمْ رَحَسِ سْتھِتَہ
اَیْکاکِیْ یَتَ چِتَّاتْمَا نِرَاشِیْرْ اَپَرِگْرَحَہ

(بھگود گیتا ۶-۱۰)

"ایک ماورا پرست کو چاہیئے کہ اپنے من کو عظیم ترین روح پر مرکوز کرنے کی ہمیشہ کوشش کرے۔ اُسے ایک تنہا مقام میں اکیلا رہنا چاہیئے اور ہمیشہ محتاط رہ کر اپنے من کو اپنے قابو میں رکھنا چاہیئے۔ اس کا دل ملکیّت کی تمنّاؤں اور احساسات سے پاک ہو۔"

اس اشلوک سے ہم یہ سمجھ سکتے ہیں کہ ہمیشہ تنہا رہنا ایک یوگی کا فرض ہے۔ مجلس میں دھیانی یوگا پر عمل درآمد نہیں کیا جا سکتا، کم از کم بھگود گیتا کے مطابق۔ دھیانی نظام میں تنہا مقام کے بغیر من کو عظیم ترین روح پر مرکوز کرنا ممکن نہیں ہے۔ ہندوستان میں اب بھی بہت سارے یوگی کمبھ میلہ میں اکٹھے ہوتے ہیں۔ عام طور پر وہ تنہائی میں ہوتے ہیں لیکن کبھی کبھار خصوصی تقریبات میں شریک ہونے کے لئے آتے ہیں۔ ہندوستان میں اب بھی ہزاروں یوگی اور رِشی ہیں اور ہر بارہ سال میں وہ الہ آباد جیسے مقدس مقامات میں ملتے ہیں، جیسے امریکہ میں جہاں کاروباری اجتماعات ہوتے ہیں۔ تنہا مقام میں رہنے کے علاوہ ایک یوگی کو ہمیشہ تمناؤں سے آزاد

کی پابندی کرنا پڑتی ہے۔ ہم میں اکثر ایسے ہیں جو تمباکو نوشی جیسی سادہ عادت بمشکل چھوڑ سکتے ہیں۔ دھیانی یوگا نظام پر بحث میں شری کرشن اعلان کرتے ہیں کہ وہ شخص صحیح طریقے سے عمل نہیں کر سکتا جو زیادہ کھاتا ہو یا کم! اپنے آپ کو بھوکا مارنے والا یوگا پر صحیح طریقے سے عمل نہیں کر سکتا۔ جو شخص ضرورت سے زیادہ کھاتا ہے وہ بھی نہیں کر سکتا۔ کھانے کا عمل معتدل ہونا چاہیئے۔ بس اتنا کھائے کہ زندہ رہ سکے، کھانے کا عمل زبان کی لذت کے لئے نہیں ہونا چاہیئے۔ جب لذیذ کھانے ہمارے سامنے آتے ہیں تو ہم صرف ایک کھانے پر اکتفا نہیں کرتے بلکہ دو، تین، چار اور اس سے بھی زیادہ کھاتے ہیں۔ ہماری زبان کبھی مطمئن نہیں ہوتی۔ ہندوستان میں ایسے یوگی دیکھنا کوئی غیر معمولی بات نہیں جو ایک دن میں صرف ایک چھوٹا چمچا چاول کھاتے ہیں۔ اور کچھ نہیں کھاتے۔ وہ شخص بھی دھیانی یوگا نظام پر عمل نہیں کر سکتا جو زیادہ سوتا ہو یا پوری تسلّی سے نہ سوتا ہو۔ شری کرشن یہ نہیں کہتے کہ کوئی رات خواب کے بغیر ہو سکتی ہے۔ جونہی ہم سوتے ہیں ہمیں خواب دکھائی دیتا ہے اگرچہ ہم اسے یاد نہیں رکھ سکتے۔ گیتا میں شری کرشن خبردار کرتے ہیں کہ جو سوتے میں زیادہ خواب دیکھتا ہے وہ یوگا پر صحیح عمل نہیں کر سکتا۔ کسی کو روزانہ چھ گھنٹوں سے زیادہ نہیں سونا چاہیئے۔ انسامنیا (شب بیداری) کا مُبتلا جو رات بھر نہیں سو سکتا یوگا پر ٹھیک طریقے سے عمل نہیں کر سکتا، کیونکہ جسم کو ٹھیک رکھنا ضروری ہے۔ شری کرشن نے جسم کی تربیت کے لئے بہت سی ضروری شرائط بیان کی ہیں۔ ان تمام شرائط کو چار بنیادی اُصولوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے

اور پاک مقام میں واقع ہو۔ یوگی کو چاہئے کہ پھر اس پر جم کر بیٹھے اور پھر من اور حواس کو قابو میں لانے کے لئے یوگا کا ریاض کرے، دل کو پاک کرے اور من کو ایک نقطے پر مرکوز کرے۔" عام طور پر یوگی شیر کی کھال یا ہرن کی کھال پر بیٹھتے ہیں کیونکہ رینگنے والے کیڑے ایسی کھالوں پر نہیں رینگتے ہیں اور ان کی عبادت میں دخل اندازی نہیں ہوتی۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ خدا نے جو چیز بھی بنائی ہے اس کا کوئی نہ کوئی استعمال ہے۔ ہر گھاس اور جڑی بوٹی کسی نہ کسی کام کے لئے استعمال ہوتی ہے، ہو سکتا ہے کہ ہمیں اس کا علم نہ ہو۔ پس بھگود گیتا میں شری کرشن نے ایسا انتظام کیا ہے جس کی وجہ سے یوگی کو سانپوں کے بارے میں پریشان نہیں ہونا پڑتا۔ تنہائی کے ماحول میں ایک اچھی جگہ حاصل کر لینے کے بعد یوگی آتما (جسم، من اور روح) کو پاک کرنا شروع کر دیتا ہے۔ یوگی کو یہ نہیں سوچنا چاہئے۔ "اب میں کچھ حیرت انگیز قوتیں حاصل کرنے کی کوشش کروں گا۔" بعض اوقات یوگی بعض سِدّھیاں (قوتیں) حاصل کر لیتے ہیں۔ لیکن یوگا کا یہ مقصد نہیں ہے اور اصلی یوگی ان کی نمائش نہیں کرتے۔ اصلی یوگی سوچتا ہے "میں اس مادّہ ماحول سے پراگندہ ہو گیا ہوں پس اب مجھے لازمی طور پر اپنے آپ کو پاک کرنا چاہئے۔"

ہم فی الفور دیکھ سکتے ہیں کہ من اور جسم کو آسانی سے قابو میں نہیں لایا جا سکتا۔ ہم من اور جسم کو اتنی آسانی سے قابو میں نہیں لا سکتے جتنی آسانی سے ہم دکان سے کوئی چیز خرید سکتے ہیں۔ لیکن شری کرشن اشارہ کرتے ہیں کہ جب ہم کرشن شعور ہی میں ہوتے ہیں تو اِن اصولوں پر آسانی سے عمل کیا جا سکتا ہے۔ بے شک جنسی زندگی ہر ایک کی محرک ہے، لیکن جنسی زندگی

رہنا چاہیئے اور یہ نہیں سوچنا چاہیئے کہ وہ یوگا عمل چند مادّی طاقتوں کو حاصل کرنے کے لئے کر رہا ہے۔ اسے چاہیئے کہ وہ لوگوں سے نذرانے یا عنایات قبول نہ کرے۔ اگر وہ دھیانی نظام پر ٹھیک طریقے سے عمل کر رہا ہے جنگلوں ویرانوں اور پہاڑوں میں اکیلا رہتا ہے اور سماج سے گریز کرتا ہے۔ اسے ہر وقت یقین ہونا چاہیئے کہ وہ کس کے لئے یوگی بنا ہے۔ وہ اپنے آپ کو اکیلا نہیں سمجھتا کیونکہ ہر وقت پرماتما (عظیم ترین روح) اس کے ساتھ ہے۔ اس سے ہم یہ سمجھ سکتے ہیں کہ موجودہ تہذیب میں دھیانی یوگا نظام پر عمل کرنا واقعی بہت مشکل ہے۔ کِلِ یُگ کے اس موجودہ تہذیب کے دور نے ہمارے لئے اکیلا ہونا، بغیر تمنا کے ہونا اور بغیر ملکیت کے ہونا واقعی ناممکن کر دیا ہے۔

شری کرشن نے ارجن سے مخاطب ہوتے ہوئے دھیانی یوگا پر عمل درآمد کرنے کے طریقے کی قدرے تفصیل سے مزید وضاحت کی۔ شری کرشن فرماتے ہیں

شُچَوْ دَیْشَے پْرَتِشْٹھاپْیَ سْتھِرَمْ آسَنَمْ آتْمَنَہ
نَاتْیُچّھْرِتَمْ نَاتِنِیچَمْ چَیْلَاجِنَ کُشوتَرَمْ
تَتْرَیْکَاگْرَمْ مَنَہ کرِتْوَا یَتَ چِتّیندْرِیَ کْرِیَہ
اُپَوِشْیَاسَنے یُنْجْیَادْ یوگَمْ آتْمَ وِشُدّھَیَے

(بھگودگیتا ۶۔ ۱۱، ۱۲)

"یوگا ریاض کے لئے یوگی کو ایسے مقام کی طرف جانا چاہیئے جہاں تنہائی ہو اور اسے زمین پر کُش گھاس بچھانا چاہیئے اور پھر اس پر ہرن کی کھال اور ایک نرم کپڑے سے ڈھکنا چاہیئے۔ بیٹھنے کی جگہ نہ زیادہ اونچی ہو نہ زیادہ نیچی

من بے لگام ہو۔" ہر ایک جانتا ہے کہ بے لگام گھوڑے پر سوار ہونا خطرناک ہے۔ وہ کسی بھی سمت کسی بھی رفتار سے جا سکتا ہے اور اس کے سوار کو کوئی نہ کوئی نقصان پہنچنے کا امکان ہوتا ہے۔ جہاں تک من کے بے لگام ہونے کا سوال ہے شری کرشن ارجن سے متفق ہیں کہ یوگا نظام واقعی بہت مشکل ہے۔ شری کرشن مزید فرماتے ہیں کہ "اس کی کامیابی یقینی ہے جس کا من قابو میں ہو اور جائز طریقوں سے جدوجہد کرتا ہو۔ یہ میرا فیصلہ ہے۔"

"جائز طریقوں سے جدوجہد کرنا" کیا مطلب ہے؟ یوگا نظام پر عمل کرنے والے کو مذکورہ چار بنیادی اصولوں کی باقاعدگی سے پابندی کرنا پڑتی ہے اور کرشن آگاہی میں جذب ہو کر اپنے مشاغل کو ادا کرنا پڑتا ہے۔ اگر کوئی اپنے گھر میں یوگا نظام پر عمل کرنا چاہتا ہے، تب اسے یہ دیکھنا پڑے گا کہ اس کی دوسری مصروفیات معتدل ہیں۔ وہ دن کے طویل گھنٹے اپنی روزی کمانے میں نہیں گذار سکتا۔ اسے بڑے اعتدال سے کام کرنا اور بڑے اعتدال سے کھانا چاہیئے، اسے بڑے اعتدال سے اپنے حواس کی تسکین کرنی چاہیئے اور جس قدر ممکن ہو اپنی زندگی کو فکر و تردّد سے آزاد رکھنا چاہیئے۔ اِس طریقے سے یوگا کی مشق کامیاب ہو سکتی ہے۔

وہ کون سی علامت ہے جس سے ہم یہ سمجھ سکیں کہ کسی نے یوگا میں تکمیل حاصل کر لی ہے؟ شری کرشن مختصر طور پر بیان کرتے ہیں کہ جب اس کا شعور مکمل طور پر اس کے قابو میں ہوتا ہے تو وہ یوگا کے مقام کو پا چکا ہوتا ہے۔

یَدا وِنِیَتَم چِتَّم آتمَنیَیوا وَتِشٹھتے
نِسپرِہَہ سَروَ کامیبھیو یُکت اِتیُچیَتے تدا

(بھگود گیتا ۶-۱۸)

دراصل ممنوع نہیں ہے۔ ہم مادّی جسم رکھتے ہیں، اور جب تک ہم یہ جسم رکھتے ہیں جنسی تمنا ضرور ہوگی۔ اسی طرح جب تک ہم جسم رکھتے ہیں اس کو قائم رکھنے کے لئے ہمیں ضرور کھانا چاہئے اور جسم کو آرام دینے کے لئے ہمارے لئے سونا بھی ضروری ہے۔ ہم ان مشاغل کو تردید کرنے کی توقع نہیں کر سکتے لیکن ویدک تصانیف کھانے، سونے اور ہم بستر ہونے وغیرہ میں باقاعدگی پیدا کرنے کے لئے ہماری رہنمائی کرتی ہیں۔ اگر ہم یوگا نظام میں کامیابی کی کچھ بھی توقع رکھتے ہیں تو ہم اپنے بے لگام حواس کو اجازت نہیں دیں گے کہ وہ ہمیں جنسی اشیاء کی طرف راغب کرے۔ اسی لئے رہنمائی کے اصول مقرر کئے گئے ہیں۔ بھگوان شری کرشن ہمیں ہدایت کرتے ہیں کہ من باقاعدگی سے قابو میں لایا جا سکتا ہے۔ اگر ہم اپنے مشاغل میں باقاعدگی پیدا نہیں کریں گے تو ہمارا من زیادہ سے زیادہ منتشر ہوگا۔ ایسا نہیں ہے کہ مشاغل کو روک دیا جائے بلکہ کرشن شعور میں ہمیشہ مصروف من کے ذریعے ان میں باقاعدگی پیدا کی جائے۔ کرشن شعور میں مصروف ہونا اور شری کرشن کے لئے ہمیشہ کوئی کام کرنا حقیقی سمادھی ہے۔ ایسا نہیں ہے کہ جب کوئی سمادھی میں ہوتا ہے تو وہ کھانا نہیں کھاتا، کام نہیں کرتا، سوتا نہیں یا کسی صورت لطف اندوز نہیں ہوتا۔ بلکہ سمادھی کی تعریف یوں بیان کی جاتی ہے۔ کرشن کے خیال میں محو ہوتے ہوتے مشاغل کو باقاعدگی سے ادا کرنا۔

اَسَنْیَتَاْ تْمَنَاْ یُوْگَوْ دُشْپْرَاْپ اِتِ مے مَتِہ
وَشْیَاْتْمَنَاْ تُ یَتَتَاْ شَکْیُوْ وَاْپْتُمْ اُپَاْیَتَہ

(بھگود گیتا ۶-۳۶)

شری کرشن مزید فرماتے ہیں "اس کے لئے عرفانِ خودی مشکل کام ہے جس کا

شری کرشن کے لئے کھانا تیار کر کے انہیں پیش کر سکتے ہیں۔ عمل وہی ہے لیکن سوچ
میں یہ تبدیلی ہے کہ اپنے حواس کے لئے عمل کرنے کے بارے میں سوچنے کی جگہ ہم
شری کرشن کے لئے عمل کرنے کے بارے میں سوچیں۔ ہم شری کرشن کے لئے دودھ،
سبزیوں، اناج، پھلوں اور دوسری نباتی اشیاء سے عمدہ کھانے تیار
کر سکتے ہیں اور پھر ان کو یہ دُعا کرتے ہوئے کرشن کو پیش کر سکتے ہیں۔ "یہ
مادّی جسم جہالت کا ایک ڈھیلا ہے اور حواس راہوں کا ایک بچھا ہوا جال
ہے جو موت کی طرف لے جاتا ہے۔ زبان تمام حواس میں سب سے زیادہ
لالچی ہے اور اس پر قابو پانا سب سے زیادہ مشکل ہے۔ اس دنیا میں
زبان پر قابو پانا بہت مشکل ہے۔ اسی لئے شری کرشن نے زبان پر قابو
پانے کے لئے ہمیں روحانی خوراک (پرشاد) دیا ہے۔ پس آؤ اس غذا کو
سیر ہو کر کھائیں اور شری رادھا اور کرشن کی ثنا کریں اور محبت سے
چیتنیا مہا پربھو اور نتیانند پربھو سے مدد مانگیں۔" اس طریقے سے ہمارا
کرم قربان ہو جاتا ہے کیونکہ ہم شروع ہی سے سوچ رہے ہیں کہ خوراک
کرشن کو پیش کی جا رہی ہے۔ خوراک کے لئے ہماری کوئی ذاتی غرض نہیں ہونی
چاہیئے۔ پھر بھی شری کرشن اتنے رحمدل ہیں کہ ہمیں کھانے کے لئے غذا دیتے
ہیں۔ اس طرح ہماری خواہش پوری ہوتی ہے۔ جب کوئی اپنی زندگی کو اس
طرح ڈھال لیتا ہے، اپنی تمناؤں کو کرشن سے جوڑ دیتا ہے تب یہ سمجھا
جائے کہ اس نے یوگا میں تکمیل حاصل کر لی ہے۔ صرف گہرے سانس
لینا اور کچھ ورزش کرنا بھگود گیتا کے مطابق یوگا نہیں ہے۔ شعور کی مکمل
طور پر پاکیزگی درکار ہے۔

"جب یوگی یوگا کی مشق سے اپنی ذہنی مصروفیات میں نظم و ضبط پیدا کر لیتا ہے اور ماورائیت کے مقام پر پہنچ چکا ہوتا ہے، تمام مادّی خواہشات سے منحرف، اس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس نے یوگا حاصل کر لیا ہے۔" جس نے یوگا حاصل کر لیا وہ اپنے من کے زیر ہدایت نہیں ہوتا بلکہ اس کا من اس کے تابع ہوتا ہے۔ نہ ہی اس کا من کام کرنا بند کر دیتا ہے یا بجھ جاتا ہے چونکہ یوگی کا کام یہ ہے کہ وہ ہمیشہ شری کرشن یا وِشنو کے بارے میں سوچے۔ یوگی اپنے من کو اجازت نہیں دے سکتا کہ وہ کام کرنا بند کر دے۔ ہو سکتا ہے یہ بہت مشکل لگے لیکن کرشن آگاہی میں ممکن ہے۔ جب کوئی ہمیشہ کرشن شعور میں مصروف ہو، شری کرشن کی خدمت میں، تب یہ کیسے ممکن ہے کہ اس کا من شری کرشن سے دور رہے؟ کرشن کی خدمت میں من خود بخود قابو میں آجاتا ہے۔

یوگی کے دل میں مادّی حواس کی تسکین کی خواہش نہیں ہونی چاہئے۔ اگر کوئی کرشن شعور میں ہوگا تو اس کے دل میں شری کرشن کے علاوہ کوئی تمنّا نہ ہوگی۔ بغیر تمنّا کے ہونا ممکن نہیں۔ پاکیزگی کے ذریعے ہمیں تسکینِ حواس کی تمنّا پر غلبہ حاصل کرنا چاہئے۔ بلکہ شری کرشن کی تمنّا بڑھانی چاہئے۔ اس کے لئے ہمیں محض تمنّا کو تبدیل کرنا پڑتا ہے۔ تمنّا کو مارنے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا کیونکہ تمنّا جاندار اشیاء کی مستقل ساتھی ہے کرشن شعور ایک ایسا عمل ہے جس سے تمنّائیں پاک کی جاتی ہے۔ حواس کی تسکین کے لئے بہت سی چیزوں کی خواہش کرنے کے بجائے صرف ان چیزوں کی تمنّا کرنی چاہئے جن سے کرشن کی خدمت ہو سکے۔ مثال کے طور پر ہم لذیذ کھانے کی تمنّا کر سکتے ہیں لیکن بجائے اس کے کہ ہم کھانا اپنے لئے تیار کریں ہم

اشارہ تباہی کا باعث بن سکتا ہے۔ یوگی کو چاہیئے کہ اپنے من کو اس طرح سے ترتیب دے کہ جونہی اس کا من وِشنو کے دھیان سے دور ہونے لگے وہ اسے کھینچ کر واپس لے آئے۔ اس کے لئے بڑے ریاض کی ضرورت ہے۔ ہمیں یہ جاننا ضروری ہے کہ حقیقی خوشی مادّی حواس کی خوشی محسوس کرنے میں نہیں بلکہ روحانی حواس کی خوشی محسوس کرنے میں ہے۔ حواس کو ختم کرنے کی ضرورت نہیں اور خواہشات کو بھی ختم کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ روحانیت میں حواس اور خواہشات دونوں کے لئے جگہ ہے۔ اصلی خوشی مادّی اور حسیّاتی تجربے سے بلند تر ہے۔ اگر کسی کو اس بات پر یقین نہیں ہے تو وہ یقیناً پریشان ہو کر اپنے نفس کا شکار ہو جائیگا۔ اسے یہ جاننا چاہیئے کہ وہ خوشی جسے وہ مادّی حواس سے حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہے اصلی خوشی نہیں ہے۔

وہ لوگ جو واقعی یوگی ہیں حقیقی مزہ لیتے ہیں، لیکن وہ کیسے مزہ لیتے ہیں؟ رَمَنْتے یوگِنوہ نَنْتے۔ اُن کی خوشی غیر محدود ہے، وہ غیر محدود خوشی اصلی خوشی ہے، اور ایسی خوشی روحانی ہوتی ہے، مادّی نہیں۔ رام کا اصلی مطلب یہی ہے جیسا ہرے رام کی دھن میں ہے۔ رام کا مطلب ہے روحانی زندگی کے ذریعے لطف اندوز ہونا۔ روحانی زندگی سراپا مسرت ہے اور شری کرشن سراپا مسرت ہیں۔ ہمیں خوشی کو قربان نہیں کرنا پڑتا بلکہ اس سے ٹھیک ڈھنگ سے لطف اندوز ہونا پڑتا ہے۔ ایک بیمار آدمی زندگی سے لطف اندوز نہیں ہو سکتا۔ اس کی زندگی کی خوشی ایک جھوٹی خوشی سے لطف اندوزی ہے لیکن جب وہ شفا پا کر تندرست ہو جاتا ہے تب وہ خوشی پانے کے قابل ہوتا ہے۔ اسی طرح جب تک ہم زندگی کے مادّی تصوّر میں ہوتے ہیں ہم دراصل کوئی خوشی حاصل

یوگا پر عمل در آمد کرنے کے لئے یہ بہت ضروری ہے کہ من نہ بھڑکے۔

یَتْھا دِیْپوْ نِواتَسْتھوْ نیْنگتے سوْپما سْمِرْتا
یوْگِنوْ یَتَ چِتَسْیَ یُنْجتوْ یوْگم آتْمنَہ

(بھگود گیتا ۶-۱۹)

"جس طرح چراغ ایسی جگہ نہیں جھلملاتا جہاں ہوا نہ ہو، اسی طرح ماورا پرست جس کا من قابو میں ہوتا ہے بلند ترین ہستی کی عبادت میں ہمیشہ یکسو رہتا ہے"۔ جب موم بتی ایسی جگہ میں ہو جہاں ہوا نہ ہو اس کا شعلہ سیدھا رہتا ہے اور جھلملاتا نہیں۔ من شعلے کی طرح بہت ساری مادّی خواہشات سے اس قدر جلدی متاثر ہوتا ہے کہ ذرا سی تحریک سے ہلنے لگتا ہے۔ من کی ذرا سی حرکت سارے شعور کو تبدیل کر سکتی ہے۔ اسی لئے ہندوستان میں جو سنجیدگی سے یوگا کی مشق کرتا ہے روایتی طور پر برہمچاری یا کنوارا رہتا ہے۔ برہمچاری دو قسم کے ہوتے ہیں، ایک وہ ہوتا ہے جس نے ساری زندگی کنوارا رہنے کا عہد کیا ہو اور دوسرا گرہستی برہمچاری، اسکی بیوی ہوتی ہے مگر وہ کسی عورت سے تعلق نہیں رکھتا اور اس کے بیوی سے تعلقات میں سختی سے باقاعدگی ہوتی ہے۔ مکمل طور سے کنوارا رہنے یا باقاعدگی سے جنسی زندگی گزارنے سے من کو بھڑکنے سے دور رکھا جا سکتا ہے۔ تاہم جب کوئی پورے طور پر کنوارا رہنے کا عہد کرتا ہے تو اس کا من پھر بھی جنسی خواہش سے مضطرب ہو سکتا ہے۔ اسی لئے ہندوستان میں جو روایت کے مطابق یوگا کی مشق کرتے ہیں انہیں اپنی ماں، بہن یا بیٹی کیساتھ بھی اکیلا بیٹھنے کی اجازت نہیں ہوتی۔ من اتنا چنچل ہوتا ہے کہ ذرا سا

ماوراخوشی کے مقام پر ہوتا ہے اور ماوراحواس کے ذریعے لطف اندوز ہوتا ہے۔ اس مقام پر پہونچ کر وہ سچ سے کبھی الگ نہیں ہوتا اور یہ حاصل کرنے پر وہ یہ سمجھتا ہے کہ اس سے بڑھ کر اور کوئی حاصل نہیں۔ ایسے قائم ہو کر وہ بڑی سے بڑی مشکل میں بھی نہیں گھبراتا۔ یہ بے شک تمام مادّی ربط سے پیدا ہونے والے مصائب سے چھٹکارا ہے۔،، یوگا کا ایک طریقہ مشکل ہو سکتا ہے اور دوسرا آسان ہو سکتا ہے، لیکن ہر صورت میں ہمیں اپنی ذات کو کرشن شعوری خوشی کی سطح تک پاک کرنا چاہئے۔ پھر ہم خوش ہوں گے۔

نہیں کر رہے بلکہ مادّی فطرت میں زیادہ سے زیادہ پھنسے جا رہے ہیں۔ اگر ایک بیمار آدمی پر کھانے کی پابندی ہو اور وہ پابندی کے خلاف کھائے تو وہ در حقیقت اپنے آپ کو مار تا ہے۔ اسی طرح جتنا ہم مادّی خوشی کو بڑھائیں گے اتنا ہی اس دنیا میں پھنس جائیں گے، اور پھر ہمارے لئے مادّی پھندے سے نجات پانا اتنا ہی مشکل ہو جائے گا۔ سارے یوگا نظاموں کا مقصد متعین روح کو اس پھندے سے نکالنا اور اسے مادّی اشیاء کی جھوٹی خوشی سے کرشن شعور کی سچی خوشی میں تبدیل کرنا ہے۔ شری کرشن فرماتے ہیں۔

یَتْرَوْپَرَمَتے چِتَّمْ نِرُدّھَمْ یوگَ سیوَیا
یَتْرَ چَیْوَاتْمَنَاتْمانَمْ پَشْیَنّ آتْمَنِ تُشْیَتِ
سُکھَمْ آتْیَنْتِکَمْ یَتْ تَدْ بُدّھِ گْراہْیَمْ اَتِیْنْدْرِیَمْ
وِیتّی یَتْرَ نَ چَیْوایَمْ سْتھِتَشْ چَلَتِ تَتّوَتَہ
یَمْ لَبْدھْوا چاپَرَمْ لابھَمْ مَنْیَتے نادھِکَمْ تَتَہ
یَسْمِنْ سْتھِتو نَ دُکھینَ گُرُنااَپِ وِچالْیَتے
تَمْ وِدْیادْ دُکھَ سَمْیوگَ وِیوگَمْ یوگَ سَمْجْنِتَمْ

(بھگود گیتا ۶- ۲۰ سے ۲۳)

مرحلۂ تکمیل کو سمادھی کہتے ہیں، جب یوگا کے ریاض سے من کو پورے طور پر مادّی ذہنی مشاغل سے باز رکھا جاتا ہے۔ اپنی ذات کا پاک من سے جائزہ لینے کی صلاحیت سے، اور اپنے آپ میں خوشی محسوس کرنے سے، اس کی تخصیص ہوتی ہے۔ اس خوشی کے عالم میں یوگی لامحدود

صورتوں میں پرمیشور (خداوند) کی خدمت وہی ہے۔ فرق صرف بلندی میں ہے۔ پس شری کرشن ارجن کو بتاتے ہیں، کہ ترک (سنّیاس) اور یوگا ایک ہی ہیں کیونکہ خواہش اور تسکینِ حواس کی تمنا کو ترک کئے بغیر نہ کوئی یوگی بن سکتا ہے نہ سنّیاسی۔

بعض ایسے یوگی ہیں جو نفع کی خاطر یوگا پر عمل در آمد کرتے ہیں لیکن یہ اصلی یوگا نہیں ہے۔ ہر شئے کو بھگوان کی خدمت میں لگایا جانا چاہیئے۔ ہم ایک عام کارکن کی حیثیت سے یا ایک سنیاسی کی حیثیت سے یا ایک یوگی کی حیثیت سے یا ایک فلسفی کی حیثیت سے جو کچھ بھی کرتے ہیں ہمیں چاہیئے کہ لازمی طور پر کرشن شعور میں کریں۔ جب ہم شری کرشن کی خدمت کے خیال میں کھوئے ہوئے ہیں اور جب ہم اس شعور میں کام کرتے ہیں ہم اصلی سنیاسی اور اصلی یوگی بن سکتے ہیں۔

جو لوگ یوگا نظام کی سیڑھی پر چڑھنے کے لئے پہلا قدم اٹھاتے ہیں ان کے لئے کام کرنا ضروری ہے۔ کسی کو یہ نہیں سوچنا چاہیئے کہ چونکہ وہ یوگا شروع کر رہا ہے اس لئے اسے کام بند کر دینا چاہیئے۔ بھگود گیتا میں شری کرشن ارجن کو یوگی بننے کے لئے کہتے ہیں، لیکن وہ کبھی اسے یہ نہیں کہتے کہ لڑنا بند کر دے۔ بالکل برعکس۔ بے شک کوئی پوچھ سکتا ہے کہ یہ کیسے ہو سکتا ہے کہ ایک شخص ایک ہی وقت میں ایک یوگی اور ایک جنگجو ہو۔ ہمارا نظریہ یوگا کی مشق کے بارے میں یہ ہے کہ ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر بالکل سیدھا بیٹھا جائے اور آنکھیں نیم بند کر کے ناک کی نوک کو نظر جما کر دیکھا جائے اور اس طرح ایک تنہا مقام میں دھیان کو مرکوز کیا

باب ۴

یوگا — بھگتی سے کام کرنا

ہم نے بہت سے مختلف یوگا نظاموں اور یوگیوں کے بارے میں سُنا ہے لیکن بھگود گیتا میں شری کرشن فرماتے ہیں کہ اصلی یوگی وہ ہے جس نے اپنے آپ کو "پورے طور پر میرے حوالے کر دیا ہو۔" شری کرشن کہتے ہیں کہ سنیاس (ترکِ دنیا یعنی ترکِ خواہش) اور یوگا میں کوئی فرق نہیں ہے۔

یَمْ سَنْنیاسَمْ اِتِ پَرَاہُرْ یوگَمْ تَمْ وِدّھِ پانڈَوَ
نَ ہیسَنْنیَسْتَ سَنْکَلْپو یوگی بھَوَتِ کَشْچَنَ

(بھگود گیتا ۶-۲)

"سنیاس اور یوگا ایک ہی بات ہے، یعنی اپنے آپ کو عظیم ترین ہستی سے جوڑنا۔ تسکینِ حواس کی تمنا کو ترک کیے بغیر کوئی یوگی نہیں بن سکتا۔"

بھگود گیتا میں یوگا کی تین بنیادی قسمیں بیان کی گئی ہیں: کرم یوگا، گیان یوگا، اور بھگتی یوگا۔ یوگا کے نظاموں کو ایک سیڑھی سے نسبت دی جا سکتی ہے۔ کوئی اس سیڑھی کے پہلے قدم پر ہوتا ہے۔ کوئی سیڑھی کے وسط میں اور کوئی آخری قدم پر ہوتا ہے۔ جب کوئی بلندی کی مختلف سطحات پر ہوتا ہے تو اسے کرم یوگی، گیان یوگی وغیرہ کہا جاتا ہے۔ تمام

ایک انسان کو چاہیئے کہ ہمیشہ کسی فرض کی ادائیگی یا کسی مصروفیت کی تلاش کرتا رہے، کیونکہ ایک لمحہ کے لئے بھی کاہل بیٹھنا ایک بُرا اصول ہے۔ جب کوئی واقعی ان مصروفیات کی وجہ سے ترقی پا جاتا ہے تو وہ جسمانی طور پر کام کرے یا نہ کرے، لیکن وہ اپنے اندر مسلسل کرشن کے متعلق سوچنے میں مصروف رہتا ہے۔ تاہم اسے ہدایت کی گئی ہے کہ ابتدائی مرحلے میں اپنے حواس کو کرشن کی خدمت کرنے میں مصروف رکھے۔ کئی قسم کے مشاغل ہیں جن کو کرنے سے کرشن کی خدمت کی جا سکتی ہے۔ بین الاقوامی کرشن شعور انجمن آرزومند عقیدت مندوں کو ان مشاغل کے کرنے میں مدد کرتی ہے۔ کرشن شعور میں کام کرنے والوں کے لئے دن بھر میں محض اتنے گھنٹے نہیں ہوتے کہ وہ پورے طور پر کرشن کی خدمت کر سکیں۔ دن اور رات دونوں میں ہمیشہ مصروفیات اور مشاغل ہوتے ہیں، جنہیں کرشن شعور کا طالب علم بخوشی ادا کرتا ہے۔ یہ اصلی خوشی کا مقام ہے: کرشن کے لئے لگاتار مصروفیت اور کرشن شعور کو ساری دنیا میں پھیلانا۔ مادّی دنیا میں اگر کوئی ہر وقت کام کرتا ہے تو وہ بہت تھک سکتا ہے، لیکن اگر کوئی کرشن شعور میں کام کرتا ہے، وہ ہرے کرشن الاپ سکتا ہے، اور اپنے آپ کو بھگتی سیوا میں سارا دن مصروف رکھ سکتا ہے اور وہ کبھی نہیں تھکتا۔ لیکن اگر ہم کوئی دنیوی ارتعاش پیدا کرتے ہیں تو ہم جلد بیزار ہو جاتے ہیں۔ روحانی سطح پر تھکن کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ روحانی سطح کامل ہے۔ مادّی دنیا میں ہر ایک حواس کی تسکین کیلئے کام کرتا ہے۔ مادّی دنیا میں کسی کی محنت کا پھل اس کے حواس کی تسکین کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ لیکن ایک اصلی یوگی ایسے فوائد کی تمنا نہیں کرتا۔ کرشن کے علاوہ اس کی کوئی تمنا نہیں ہوتی اور کرشن ہمیشہ اس کیساتھ موجود ہوتے ہیں۔

جائے۔ پس یہ کیسے ممکن ہو سکتا ہے کہ شری کرشن ارجن کو بیک وقت یوگی بننے کے لئے بھی کہتے ہیں اور ایک بھیانک خانہ جنگی میں شریک ہونے کے لئے بھی ؟ یہ بھگود گیتا کا راز ہے۔ ایک شخص جنگ جو ہوتے ہوئے بھی اعلیٰ ترین یوگی، اعلیٰ ترین سنیاسی بن سکتا ہے۔ یہ کیسے ممکن ہو سکتا ہے ؟ کرشن شعور میں۔ کسی کو محض کرشن کے لئے لڑنا چاہئے، کرشن کے لئے کام کرنا چاہئے، کرشن کے لئے کھانا چاہئے، کرشن کے لئے سونا چاہئے اور اپنے تمام مشاغل کو کرشن کے لئے وقف کرنا چاہئے۔ اس طرح کوئی اعلیٰ ترین یوگی اور اعلیٰ ترین سنیاسی بنتا ہے۔ یہی راز ہے۔

بھگود گیتا کے چھٹے باب میں شری کرشن نے ارجن کو دھیانی یوگا پر عمل درآمد کرنے کا طریقہ سکھایا۔ لیکن ارجن نے اسے بہت مشکل سمجھ کر رد کر دیا۔ پھر کیسے ارجن کو ایک عظیم یوگی مانا جاتا ہے ؟ حالانکہ شری کرشن نے دیکھا کہ ارجن دھیانی نظام کو مسترد کر رہا ہے، پھر بھی شری کرشن نے ارجن کو اعلیٰ ترین یوگی قرار دیا اور اس کی وجہ یہ بتائی "تم ہمیشہ میرے بارے میں سوچتے رہتے ہو۔" کرشن کے بارے میں سوچنا تمام یوگا نظاموں کا نچوڑ ہے: ہٹھا، کرم، گیان، بھگتی یا اور کوئی دوسرا نظام یوگا، قربانی یا وقف کا۔ روحانی عرفان کے لئے جن مشاغل کی سفارش کی گئی ہے ان کی انتہا کرشن شعور ہے، ہمیشہ کرشن کے بارے میں سوچنا۔ انسانی زندگی کی اصلی تکمیل ہے ہمیشہ کرشن شعور میں ہونا، اور تمام مشاغل کے دوران ہمیشہ کرشن کی موجودگی کا احساس ہونا۔

ابتدائی مرحلے میں ہمیشہ کرشن کے لئے کام کرنے کی ہدایت کی گئی ہے۔

تنہا مقام کا پانا ہمیشہ ممکن نہیں ہوتا، لیکن بھگتی یوگا میں یہ ضروری نہیں۔

بھگتی یوگا نظام میں نو مختلف اعمال ہیں۔ سننا، الاپنا، یاد کرنا، خدمت کرنا، مندر میں الوہیت کی عبادت کرنا، دعا کرنا، احکامات کی تعمیل کرنا، کرشن کی دوست کی طرح خدمت کرنا اور ان کے لئے قربانی دینا۔ ان میں شْرَوَنَمْ کِیْرتَنَمْ سننا اور الاپنا، نہایت اہم ہیں۔ عوامی کیرتن میں کوئی شخص "ہرے کرشنَ، ہرے کرشنَ، کرشنَ کرشنَ، ہرے ہرے / ہرے رامَ، ہرے رامَ، رامَ رامَ، ہرے ہرے" الاپ سکتا ہے۔ ایک مجمع سنتا ہے اور منتر کے ختم ہوتے ہی وہ مجمع جواب دے سکتا ہے۔ اس طرح سننے اور الاپنے کا عمل جاری رہتا ہے۔ یہ عمل دوستوں کے ایک چھوٹے سے مجمع کے ساتھ اپنے گھر میں آسانی سے ادا کیا جا سکتا ہے یا ایک بڑے عوامی مقام میں بہت سے لوگوں کے ساتھ۔ دھیانی یوگا کی مشق کی کوشش ایک بڑے شہر یا معاشرے میں کی جا سکتی ہے، لیکن بھگود گیتا نے اس طریقے کی سفارش نہیں کی۔ یہ من گھڑت طریقہ ہے۔

یوگا نظام کے پورے عمل کا مقصد اپنے آپ کو پاک کرنا ہے۔ اور یہ پاکیزگی کیا ہے؟ پاکیزگی اپنی اصلی پہچان کے احساس سے پیدا ہوتی ہے۔ پاکیزگی یہ احساس ہے کہ "میں روحِ پاک ہوں۔ میں یہ مادّہ نہیں ہوں۔" مادی ربط کی وجہ سے ہم اپنے آپ کو مادّہ سمجھتے ہیں، اور ہم یہ سوچتے ہیں "میں جسم ہوں۔" لیکن اصلی یوگا پر عمل درآمد کرنے کے لئے یہ جاننا ضروری ہے کہ میری بنادی حیثیت مادّے سے مختلف ہے۔ تنہا مقام تلاش کرنے اور دھیانی عمل کرنے کا مقصد اس عرفان تک پہنچنا ہے۔ اگر کوئی

باب ۵

یوگا — کرشن پر دھیان لگانا

ہندوستان میں ایسے مقدس مقامات ہیں جہاں یوگی بھگود گیتا کی ہدایت کے مطابق تنہائی میں دھیان لگانے کیلئے جاتے ہیں۔ روایتی طور پر یوگا عام مقام میں عمل درآمد نہیں ہو سکتا لیکن جہاں تک کیرتن، منتر یوگا کا تعلق ہے (یعنی اس منتر: "ہرے کرشنَ[1] ہرے کرشنَ، کرشنَ کرشنَ، ہرے ہرے/ہرے رامَ[1] ہرے رامَ، رامَ رامَ، ہرے ہرے") تو جتنے زیادہ لوگ ہوں اتنا ہی اچھا ہے۔ جب بھگوان شری چیتنیا مہاپربھو تقریباً پانچ سو سال پہلے ہندوستان میں کیرتن کر رہے تھے، انھوں نے اس طرح تنظیم کی کہ ہر ایک مجمع میں سولہ آدمی پہلے الاپتے تھے اور پھر ان کے ساتھ ہزاروں لوگ الاپتے تھے۔ کیرتن میں ایسی شمولیت، عوام میں خدا کے نام کی تعریف اور عظمت بیان کرنا اس دور میں آسان اور عین ممکن ہے، لیکن جہاں تک دھیانی یوگا کے عمل کا تعلق ہے یہ بہت مشکل ہے۔ بھگود گیتا میں خاص طور پر بیان کیا گیا ہے کہ دھیانی یوگا پر عمل درآمد کرنے کے لئے تنہائی اور پاک جگہ کا ہونا ضروری ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ گھر چھوڑنا ضروری ہے۔ اس بے حد گنجان آبادی کے دور میں ایک

---

[1] سنسکرت میں "کرشنَ" کا تلفظ ہے "کرشنہ"، اور "رامَ" کا تلفظ ہے "رامہ"

نہیں کی گئی ہے۔ پس اپنے آپ کو بیدار رکھنے کے لئے شری کرشن ہدایت کرتے ہیں کہ ہمیشہ ناک کی نوک دکھائی دے۔ اس کے علاوہ ہمیں ہمیشہ کوئی مداخلت نہیں ہونی چاہیئے۔ اگر ذہن منتشر ہو جائے یا کافی ہلچل مچی ہو تو ہم دھیان لگانے کے قابل نہ ہوں گے۔ دھیانی یوگا میں بے خوف ہونا ضروری ہے۔ جب کوئی روحانی زندگی میں داخل ہوتا ہے تو خوف کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ اور اسے برہمچاری بھی ہونا چاہیئے یعنی جنسی زندگی سے مکمل طور پر آزاد۔ اس طرح دھیان لگانے والے پر نہ ہی کوئی دباؤ ہونا چاہیئے۔ جب دباؤ نہ ہوں گے تو اس نظام پر صحیح طور پر ہم اپنے من کو قابو کر کے اس نظام کو بڑی خوبی سے سرانجام دے سکتے ہیں۔ دھیان کو مرکوز کرنے کی ساری شرائط کو پورا کر لینے کے بعد پورا خیال کرشن یا وِشنو کی طرف منتقل کر دینا چاہیئے۔ ایسا نہیں ہے کہ خیال خلاء کی طرف منتقل کیا جائے۔ پس شری کرشن فرماتے ہیں جو دھیانی نظام میں کھویا ہوا ہو وہ ہمیشہ "میرے بارے میں سوچتا ہے۔"

آتما (من، جسم اور روح) کو پاک کرنے کے لئے یوگی کو بڑی مشکلات سے دوچار ہونا پڑتا ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس دور میں یہ بڑے پر اثر طور سے کیا جا سکتا ہے محض "ہرے کرشن، ہرے کرشن، کرشن کرشن، ہرے ہرے / ہرے رام ہرے رام، رام رام، ہرے ہرے" الاپنے سے۔ ایسا کیوں ہے؟ کیونکہ اس ماورائی آواز کا ارتعاش ان سے مختلف نہیں ہے۔ جب ہم بھگتی سے ان کا نام الاپتے ہیں تو کرشن ہمارے ساتھ ہوتے ہیں، اور جب کرشن ساتھ ہوں تو ناپاک رہنے کا سوال

اس عمل کو غلط طریقے سے کرتا ہے تو اس عرفان تک پہنچنا ممکن نہیں ہے۔

بہرصورت شری چیتنیا مہا پربھو کا خیال یہ ہے۔

هَرَيْرْ نَامَ هَرَيْرْ نَامَ هَرَيْرْ نَامَيْوَ كيوَلَمْ
كَلَوْ نَاسْتْيِيوْنَاسْتْيِيوْنَاسْتْيِيوْ گترَ اَنْيَتْهَا

دواس تکرار اور اختلاف کے دور (کلی یگ) میں روحانی عرفان کا کوئی اور طریقہ نہیں ہے۔ سوائے نام کے الاپ کے دوسرا کوئی طریقہ نہیں ہے۔ دوسرا کوئی طریقہ نہیں ہے۔ دوسرا کوئی طریقہ ہے ہی نہیں۔"

کم از کم مغربی دنیا میں یہ عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ یوگا نظام میں خلاء پر دھیان مرکوز کیا جاتا ہے لیکن ویدک تصانیف خلاء پر دھیان مرکوز کرنے کی سفارش نہیں کرتیں۔ وید کے مطابق یوگا کا مطلب وشنو پر دھیان مرکوز کرتا ہے۔ اور بھگود گیتا کے مطابق بھی یہی ہے۔ بہت سے یوگا معاشروں میں لوگ ٹانگ پر ٹانگ چڑھا کر بالکل سیدھا بیٹھتے ہیں پھر دھیان لگانے کے لئے اپنی آنکھیں بند کر لیتے ہیں تو ان میں سے پچاس فیصد سو جاتے ہیں کیونکہ ہم جب آنکھیں بند کر لیتے ہیں اور ہمارے پاس غور و فکر کرنے کے لئے کوئی مضمون نہ ہو تو ہم بس سو جاتے ہیں۔ یقیناً بھگود گیتا میں شری کرشن نے اس کی سفارش نہیں کی۔ یہ ضروری ہے کہ بالکل سیدھا بیٹھا جائے اور آنکھیں صرف نیم بند ہوں اور ناک کی نوک کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھا جائے۔ اگر کوئی ان ہدایات پر عمل نہیں کرتا تو نتیجہ نیند کے سوا کچھ اور نہ ہوگا۔ بے شک بعض اوقات نیند کی حالت میں بھی دھیانی عمل جاری رہتا ہے۔ لیکن یوگا کے عمل کے لئے اس طریقے کی سفارش

کی آگ بجھ جاتی ہے، تو یوگی لاشخصی خلار کا تجربہ ہی نہیں کرتا بلکہ جیسا کہ شری کرشن ارجن کو بتاتے ہیں کہ وہ عظیم الشان درگاہ میں داخل ہو جاتا ہے۔

یُنْجَنْ ایوَم سَدا آتمانَم یوگی نیت مانسہ
شانتِم نِروانَ پرَمام مَت سَنستھام ادھِگچّھتِ

(بھگود گیتا ۶-۱۵)

"اس طرح دھیان لگانے اور ہمیشہ جسم، من اور مشاغل کو قابو میں رکھنے سے یوگی مادّی ہستی کو ختم کر کے خدا کی بارگاہ میں پہنچ جاتا ہے۔"

کرشن کی قیام گاہ خلار نہیں ہے۔ یہ ایک کارخانے کی طرح ہے اور ایک کارخانے میں مختلف قسم کے مشاغل ہوتے ہیں۔ کامیاب یوگی صحیح معنوں میں خدا کی بادشاہت میں پہنچ جاتا ہے، جہاں روحانی رنگ برنگی ہے۔ یوگا کے عمل کسی کو بلند کرنے کے طریقے ہیں تاکہ وہ عظیم الشان درگاہ میں داخل ہو سکے۔ در حقیقت ہمارا ابھی وہی گھر ہے لیکن ہماری غفلت کیوجہ سے ہمیں اس مادّی دنیا میں رکھا گیا ہے۔ جیسے ایک پاگل جنونی بن جاتا ہے تو اسے پاگل خانے میں رکھا جاتا ہے، اسی طرح ہم اپنی روحانی پہچان بھول کر جنونی بن گئے ہیں اور ہمیں اس مادّی دنیا میں ڈال دیا گیا ہے پس مادّی دنیا ایک قسم کا پاگل خانہ ہے، اور ہم آسانی سے دیکھ سکتے ہیں کہ یہاں کچھ بھی دانائی سے نہیں کیا جاتا۔ ہمارا اصلی کام یہ ہے کہ ہم مادّی دنیا سے نکل کر خدائی بادشاہت میں داخل ہوں۔ بھگود گیتا میں شری کرشن اس بادشاہت کے بارے میں بتاتے ہیں اور اپنی اور ہماری حیثیت کے بارے میں ہدایات بھی دیتے ہیں۔ وہ بتاتے ہیں کہ وہ کیا ہیں اور ہم کیا ہیں۔ تمام ضروری معلومات بھگود گیتا میں پائی جاتی ہیں اور کوئی دانا انسان اس علم سے فائدہ اٹھائے گا۔

ہی پیدا نہیں ہوتا۔ نتیجے کے طور پر جو کرشن شعور میں کرشن کے ناموں کو الاپنے میں اور ہمیشہ ان کی خدمت کرنے میں کھویا ہوا ہے وہ یوگا کی اعلیٰ ترین قسم کا فائدہ اٹھاتا ہے۔ فائدہ یہ ہے کہ اسے دھیانی عمل کی زحمت اٹھانے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ یہ کرشن شعور کی خوبی ہے۔

یوگا میں یہ ضروری ہے کہ کُل حواس پر قابو پایا جائے، اور جب تمام حواس پر قابو پا لیا جائے، تو من لازمی طور پر وِشنو کے بارے میں سوچنے میں مصروف ہو۔ اسی طرح مادّی زندگی پر قابو پا لینے سے وہ سکون حاصل کرتا ہے۔

جِتاتمَنَہْ پْرَشاںْتَسْیَ پَرَماتْما سَماہِتَہ

(بھگود گیتا ۶-۷)

"جس نے من کو فتح کر لیا ہے وہ عظیم ترین روح تک پہنچ گیا کیونکہ اس نے سکون حاصل کر لیا ہے۔" یہ مادّی دنیا جنگل کی آگ کی طرح ہے۔ جیسے جنگل میں خود بخود آگ لگ جاتی ہے ایسے ہی اس مادّی دنیا میں اگرچہ ہم پُرامن رہنے کی کوشش کریں، ہمیشہ آتشزدگی بھڑکتی رہتی ہے۔ مادّی دنیا میں پرسکون زندگی گزارنا ممکن نہیں ہے۔ لیکن اس کے لئے پُرسکون زندگی گزارنا ممکن ہے جو ماورائیت میں داخل ہو جائے، دھیانی یوگا نظام سے یا مجرب فلسفیانہ طریقے سے یا بھگتی یوگا سے۔ یوگا کی ہر قسم ماورا زندگی کے لئے ہے، لیکن الاپنے کا طریقہ اس دور میں خاص طور پر مؤثر ہے۔ کیرتن کئی گھنٹوں تک جاری رہ سکتا ہے، اور الاپنے والے کو تھکن محسوس نہیں ہوتی، لیکن بالکل بے حس و حرکت اندازِ کنول میں چند منٹوں سے زیادہ بیٹھنا مشکل ہے۔ تاہم کسی بھی عمل سے جب مادّی زندگی کی

یوگا نظاموں کی تکمیل اپنے دوست ارجن کو پیش کی۔ اس عظیم بحث کے اختتام پر ارجن نے اپنے شکوک کو بالائے طاق رکھ دیا اور لڑنے لگا۔

تاہم اس بحث کے دوران جب ارجن نے دھیانی نظام کی تشریح سنی، کیسے بیٹھا جائے، کس طرح جسم کو سیدھا رکھا جائے، کس طرح آنکھیں نیم بند کر کے ناک کی نوک کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھا جائے تاکہ دھیان نہ ہٹنے پائے اور یہ سب کچھ تنہائی میں ایک تنہا مقام پر کیا جائے، ارجن نے جواب دیا۔

یَوْ یَمْ یوگَسْ تْوَیَاْ پْرَوْکْتَہ سَامْیَیْنَ مَدْھُسُوْدَنَ
اَیتَسْیَاْ حَمْ نَ پَشْیَاْمِ چَنْچَلَتْوَاْتْ سْتِھِتِمْ سْتِھِرَامْ

(دھگود گیتا ۶۔ ۳۳)

"اے مدھسودن جس یوگا نظام کا خلاصہ آپ نے پیش کیا ہے ناقابلِ برداشت ہے کیونکہ من بے قرار ہے اور ایک جگہ قائم نہیں رہتا۔"

یہ اہم ہے۔ ہمیں ہمیشہ یہ یاد رکھنا چاہئے کہ ہم مادی ماحول میں ہیں جہاں ہر لمحہ ہمارا من بے چین رہتا ہے۔ درحقیقت ہم زیادہ آرام دہ ماحول میں نہیں ہیں۔ ہم ہمیشہ یہ سوچتے رہتے ہیں کہ اپنے ماحول کو تبدیل کر کے ہم ذہنی انتشار پر غالب آ سکتے ہیں اور ہم ہمیشہ یہ سوچتے رہتے ہیں کہ ایک خاص نقطے پر پہنچ کر ہماری تمام ذہنی پریشانیاں دور ہو جائیں گی۔ لیکن اس مادی دنیا کی فطرت ہے کہ ہم غم سے نہیں بچ سکتے۔ ہماری الجھن یہ ہے کہ ہم ہمیشہ اپنے مسائل کو حل کرنے کی کوشش کرتے رہتے ہیں۔ مگر اس دنیا کا خاکہ اس طرح بنایا گیا ہے کہ ہمارے مسائل کبھی حل

باب ۶

یوگا ــــــ جسے ارجن نے رد کر دیا

خصوصاً اس صدی میں یوگا کے بہت سے نظام مغربی دنیا میں مقبول ہیں، مگر کسی نے صحیح طور پر یوگا نظام کی تکمیل نہیں سکھائی۔ بھگود گیتا میں شری کرشن عظیم ترین شخصیتِ خداوند نے ارجن کو براہِ راست تکمیلِ یوگا کی تعلیم دی۔ اگر ہم واقعی چاہتے ہیں کہ تکمیلِ یوگا میں حصّہ لیں تو ہمیں بھگود گیتا کا مطالعہ کرنا ہوگا، کیونکہ بھگود گیتا میں عظیم ترین شخصیت کے مستند بیانات درج ہیں۔

یہ یقیناً حیرت انگیز ہے کہ تکمیلِ یوگا کی تعلیم میدانِ جنگ کی وسط میں دی گئی۔ یہ تعلیم جنگجو ارجُن کو اُس وقت دی گئی جب برادر کُش جنگ شروع ہونے ہی والی تھی۔ جذبات میں بہہ کر ارجن یہ سوچ رہا تھا کہ "میں اپنے رشتہ داروں سے کیوں لڑوں؟" لڑائی سے گریز کی وجہ ارجن کا وہم تھا۔ اس وہم کو دور کرنے کے لئے شری کرشن نے بھگود گیتا اُس کو سنائی۔ کوئی بھی شخص یہ احساس کر سکتا ہے کہ بھگود گیتا سنانے میں کتنا تھوڑا وقت گزرا ہوگا۔ دونوں طرف سے جنگجو لڑنے کے لئے تیار کھڑے تھے، اس لئے وقت بہت کم تھا۔ زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹہ۔ اس ایک گھنٹے میں پوری بھگود گیتا پر بحث کی گئی اور شری کرشن نے تمام

چنچلم ہی منہ کرشن پرماتھی بلوود دڑھم
تسیاہم نگرہم منیے وایور اِو سو دشکرم

(بھگود گیتا ۶-۳۴)

"کیونکہ من بے قرار ہے، سرکش، ضدی اور بہت مستحکم ہے، اے کرشن، من پر قابو پانا ہوا پر قابو پانے سے مجھے زیادہ مشکل لگتا ہے۔"

یہ بے شک ایک حقیقت ہے کہ من ہمیشہ ہمیں یہ بتاتا ہے "اِدھر آؤ، اُدھر جاؤ، یہ کرو، وہ کرو"۔ وہ ہمیشہ ہمیں بتاتا رہتا ہے کہ کس طرف مڑنا ہے۔ پس یوگا نظام کا ماحصل یہ ہے کہ بے چین من پر قابو پایا جائے۔ دھیانی یوگا نظام میں من کو اعلیٰ روح پر مرکوز کر کے قابو پایا جاتا ہے۔ یہی یوگا کا سارا مقصد ہے۔ مگر ارجن کہتے ہیں کہ من پر قابو پانا ایسا ہی ہے جیسے کوئی شخص اپنے بازو پھیلا کر طوفان کو روکنے کی کوشش کرے۔ کیا ہم یہ سمجھ لیں کہ ارجن اس قابل نہیں تھے کہ من کو قابو میں رکھ سکتے؟ درحقیقت ہم ارجن کی بے شمار خوبیوں کو نہیں سمجھ سکتے۔ بہرحال وہ عظیم ترین شخصیتِ خداوند کے ذاتی دوست تھے۔ یہ بہت بلند مرتبہ ہے، جسے عظیم خوبیوں کے بغیر حاصل نہیں کیا جا سکتا۔ علاوہ ازیں ارجن عظیم جنگ جو اور ناظم تھے۔ وہ اتنے ذہین انسان تھے کہ وہ بھگود گیتا کو ایک گھنٹے میں سمجھ سکتے تھے، برخلاف اس کے موجودہ دور کے بڑے بڑے عالم اپنی زندگی کے پورے عرصے میں بھی اسے سمجھ نہیں سکتے۔ تاہم ارجن کا یہ خیال تھا کہ من کو قابو میں لانا ان کے لئے ناممکن تھا۔ کیا ہم یہ

نہیں ہو پاتے۔

ارجن جو بے ریا اور صاف گو انسان تھے، کرشن کو بتاتے ہیں کہ یوگا کا جو نظام اُسے بنایا گیا ہے وہ اس کے لئے نا قابلِ عمل ہے۔ یہ بات قابلِ غور ہے کہ ارجن شری کرشن کو مدھسودن کے نام سے مخاطب کرتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ شری کرشن راکھشش مدھو کے قاتل ہیں۔ یہ بات قابلِ غور ہے کہ بھگوان کے بے شمار نام ہیں اور ان کو اکثر ان کے مشاغل کے مطابق نام دیا جاتا ہے۔ یقیناً خدا کے بے شمار نام ہیں کیونکہ اسس کے بے شمار مشاغل ہیں۔ ہم صرف خدا کے اجزاء ہیں اور ہم یہ بھی یاد نہیں کر سکتے کہ ہم بچپن سے آج تک کتنے مشاغل میں مصروف رہے ہیں۔ خدائے جاوید غیر محدود ہے اور اس کے مشاغل بھی غیر محدود ہیں یعنی اسس کے بے شمار نام ہیں، جن میں کرشن سب سے بڑا ہے۔ پھر کیوں ارجن شری کرشن کو مدھسودن کے نام سے مخاطب کرتے ہیں جب کہ وہ کرشن کے دوست ہوتے ہوئے وہ ان کو براہِ راست کرشن کے نام سے مخاطب کر سکتے تھے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ ارجن اپنے من کو ایک بڑے راکھشش کی طرح سمجھتے ہیں جیسے راکھشش مدھو۔ اگر کرشن کے لئے یہ ممکن ہوتا کہ راکھشش من کو قتل کر دیتے تو ارجن تکمیلِ یوگا کو حاصل کرنے کے قابل ہو جاتے۔ "میرا من ظالم مدھو سے زیادہ مضبوط و مستحکم ہے" ارجن کہتے ہیں "مہربانی کر کے اگر آپ اس کو مار سکتے ہو تب یہ میرے لئے ممکن ہو گا کہ نظامِ یوگا پر عمل درآمد کر سکوں۔" ارجن جیسے عظیم انسان کا ذہن بھی ہمیشہ منتشر رہتا ہے۔ ارجن خود کہتے ہیں کہ

تھا اور اس کے بعد تریتا یگ میں بڑی قربانی سے اور اگلے دواپر یگ میں مندر پوجا سے، موجودہ زمانے میں یعنی اس کلِ یگ میں صرف خدا کے نام یعنی ہری کیرتن، ہرے کرشن الاپنے سے حاصل ہو گا۔ مستند ذرائع سے معلوم ہوتا ہے کہ "ہرے کرشن، ہرے کرشن، کرشن کرشن، ہرے ہرے/ہرے رام، ہرے رام، رام رام، ہرے ہرے" الاپنا اس دور میں تکمیلِ یوگا کی ظاہری صورت ہے۔

آجکل ہمیں پچاس یا ساٹھ سال زندہ رہنے کے لئے بڑی مشکلات سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ ایک انسان زیادہ سے زیادہ اسّی یا سو سال تک زندہ رہتا ہے۔ یہ چند سال بے چینی، جنگی حالات، وبائی بیماریوں قحط اور بہت سے دوسرے پریشان کن واقعات سے بھرپور ہوتے ہیں۔ ہم زیادہ ذہین بھی نہیں ہیں اور ساتھ ہی ہم بدنصیب بھی ہیں۔ یہ کلِ یگ رو بہ تنزل دور میں رہنے والے انسان کی خوبیاں ہیں۔ پس بجا طور پر کہا جا سکتا ہے کہ اس رو بہ تنزل دور میں ہم کرشن کے بیان کردہ دھیانی یوگا نظام کو حاصل کرنے میں کامیاب نہیں ہو سکتے۔ زیادہ سے زیادہ ہم اپنے من کی موج کو تسکین دینے کے لئے جعلی طریقے اختیار کر سکتے ہیں۔ پس لوگ پیسے خرچ کر کے جسمانی ورزشیں کرنے اور گہرا سانس لینے کی تعلیم حاصل کرتے ہیں اور وہ یہ خیال کر کے خوش ہوتے ہیں کہ وہ اپنی زندگی کی میعاد چند سالوں تک بڑھا سکتے ہیں یا جنسی زندگی کے لطف کو بڑھا سکتے ہیں۔ لیکن ہمیں یہ جاننا چاہیئے کہ یہ صحیح معنوں میں یوگا نظام نہیں ہے۔ اس دور میں صحیح طور پر دھیانی نظام پر عمل درآمد

فرض کر لیں کہ ایک ترقی یافتہ دور میں جو ارجن کے لئے ناممکن تھا اس رُوبہ تنزل دور میں ہمارے لئے ممکن ہو سکتا ہے؟ ہمیں ہرگز یہ نہیں سوچنا چاہئے کہ ہم ارجن کے ہم پلہ ہیں۔ ہم ارجن سے ہزار گنا ادنیٰ ہیں۔

علاوہ ازیں اس بات کی کوئی شہادت موجود نہیں ہے کہ ارجن نے کسی وقت بھی یوگا نظام پر عمل درآمد کیا ہو۔ تاہم شری کرشن نے ارجن کی تعریف کی کہ یہ ایک ہی انسان ہیں جو بھگود گیتا کو سمجھنے کے قابل ہیں۔ ارجن کی سب سے بڑی خوبی کیا تھی؟ شری کرشن فرماتے ہیں۔ "تم میرے بھگت ہو۔ تم میرے بہت پیارے دوست ہو۔" اس خوبی کے باوجود ارجن نے شری کرشن کے بیان کردہ دھیانی یوگا نظام پر عمل درآمد کرنے سے انکار کر دیا۔ ہمیں اس سے کیا نتیجہ نکالنا چاہیئے؟ کیا ہمیں مایوس ہو جانا چاہئے کہ من کو قابو میں نہیں لایا جا سکتا؟ نہیں، اِسے قابو میں لایا جا سکتا ہے اور اس کو قابو میں لانے کا عمل کرشن شعور کا ہونا ہے۔ یہ لازمی ہے کہ من ہمیشہ شری کرشن پر ٹکا رہے۔ من جتنا کرشن میں کھویا ہوتا ہے اتنا ہی تکمیل یوگا حاصل کر لیتا ہے۔

شریمد بھاگوتم کے بارہویں سکندھ (کانڈ) میں مہاراج پریکشت کو شکدیو گوسوامی بتاتے ہیں کہ سنہری دور ستیہ یگ میں لوگ ایک لاکھ سال تک زندہ رہتے تھے۔ اس زمانے میں جب ترقی یافتہ جاندار ہستیاں اتنے عرصے تک زندہ رہتی تھیں، دھیانی نظام یوگا پر عمل درآمد کرنا ممکن تھا۔ لیکن جو دھیانی عمل سے ستیہ یگ میں حاصل کیا جاتا

باب ۷

ناکام یوگی کا انجام

ایسا نہیں ہے کہ بھگود گیتا دھیانی یوگا عمل کو رد کرتی ہے۔ وہ اِسے اصلی طریقہ قرار دیتی ہے، لیکن مزید یہ اشارہ کرتی ہے کہ اِس دور میں یہ ممکن نہیں ہے۔ پس بھگود گیتا کے چھٹے باب میں شری کرشن اور ارجن اس مضمون پر بات چیت جلد ہی ختم کر دیتے ہیں۔ اس کے بعد ارجن دریافت کرتا ہے۔

اَیَتِہ شْرَدّھَیوْپیتوْ یوْگاتْ چَلِتَ مانَسَہ
اَپْراپْیَ یوْگَ سَنْسِدّھِم کامْ گَتِم کرشْن گچّھَتِ

(بھگود گیتا ۶-۳۷)

"اس یوگی کا انجام کیا ہوگا جو ثابت قدم نہیں رہتا، جو شروع میں عرفانِ خودی کے عمل میں مصروف ہوتا ہے لیکن بعد میں دنیاداری کی وجہ سے اس راہ سے ہٹ جاتا ہے، لہٰذا وہ تصوف میں تکمیل حاصل نہیں کرتا؟" دوسرے لفظوں میں وہ پوچھ رہا ہے کہ ایک ناکام یوگی یا اس شخص کا انجام کیا ہوگا جو یوگا عمل کو ادا کرنے کی مسلسل کوشش کرتا ہے لیکن کسی وجہ سے بند کر دیتا ہے اور کامیاب نہیں ہوتا۔ یہ ایک طالب علم کی طرح ہے جو اسکول کو چھوڑ دیتا ہے اور اپنی ڈگری حاصل نہیں کرتا۔ کسی اور مقام پر گیتا میں شری کرشن ارجن کو بتاتے ہیں کہ بہت لوگوں میں سے چند تکمیل

نہیں ہو سکتا، لیکن اس نظام کی تمام تکمیلیں حاصل ہو سکتی ہیں اعلیٰ ترین عمل، کرشن شعور سے، یعنی بھگتی یوگا، خصوصاً منتر یوگا سے۔ منتر یوگا یعنی ہرے کرشن الاپنے سے شری کرشن بھگوان کی عظمت بیان کرنا ہے۔ ویدک تصانیف میں اس کی سفارش کی گئی ہے اور چیتنیا مہا پربھو جیسی عظیم مستند ہستیوں نے اسے پیش کیا ہے۔ بے شک بھگود گیتا نے اعلان کیا ہے کہ مہاتما، عظیم ہستیاں، ہمیشہ بھگوان کی تعریف اور عظمت کے ترانے گاتے رہتے ہیں۔ اگر کوئی ویدک ادب کی اصطلاح میں، بھگود گیتا کی اصطلاح میں اور عظیم مستند ہستیوں کی اصطلاع میں مہاتما بننا چاہتا ہے تو اسے کرشن شعور کے عمل کو اختیار کرنا اور ہرے کرشن الاپنا پڑیگا۔ اگر ہم انداز کنٹرول میں بالکل سیدھے بیٹھ کر اور ایک کرتب دکھانے والے کی طرح اپنے اوپر محویت کا عالم طاری کر کے دھیان کی نمائش کرنے سے مطمئن ہوں تو یہ ایک مختلف بات ہوگی۔ لیکن ہمیں سمجھ لینا چاہیئے کہ اس قسم کے دکھاوے کے عمل کا حقیقی تکمیل یوگا سے کوئی تعلق نہیں۔ مادّی مرض کا علاج مصنوعی دوا سے نہیں کیا جا سکتا۔ ہمیں اصلی علاج براہِ راست شری کرشن سے لینا پڑے گا۔

اور بھگتی یوگی کا حوالہ دے رہے ہیں : دھیان ہی یوگا کی صرف ایک صورت نہیں ہے۔ دھیان میں محو رہنے والا، فلسفی اور بھگت سب کو یوگی مانا جاتا ہے۔ ارجن ان سب کے لئے سوال کر رہا ہے جو کامیاب ماورائی بننے کی کوشش کر رہے ہیں۔ اور شری کرشن کس طرح اسے جواب دیتے ہیں؟

شری بھگوان اواچ

پارتھ نیویہ نامُتر وِناشس تسیہ وِدیتے
نہ ہِ کلیانکرت کشچِد دُرگتِم تات گچّھتِ

(بھگود گیتا ۶-۴۰)

یہاں اور گیتا میں بہت دوسرے مقامات پر شری کرشن کو بھگوان سے منسوب کیا گیا ہے۔ یہ خداوند کے بے شمار ناموں میں سے ایک اور نام ہے۔ بھگوان سے ظاہر ہوتا کہ شری کرشن چھ امارات کے مالک ہیں۔ ان کے پاس تمام خوبصورتی ہے، تمام دولت ہے، تمام طاقت ہے، تمام شہرت ہے، تمام علم ہے اور تمام دستبرداری ہے۔ جاندار ہستیاں اِن امارات میں محدود مقدار تک حصّہ لیتی ہیں۔ کسی کی شہرت ایک خاندان، ایک شہر، ایک ملک یا ایک سیّارے تک محدود ہوتی ہے، لیکن کوئی ساری کائنات میں اتنا مشہور نہیں ہے، جتنا کہ شری کرشن ہیں۔ دنیا کے رہنما صرف چند سالوں تک مشہور رہ سکتے ہیں، لیکن بھگوان شری کرشن پانچ ہزار سال پہلے ظاہر ہوئے لیکن اب تک پرستش ہو رہی ہے۔ پس جس کے پاس مکمل طور پر یہ چھ امارات ہوں اسے خدا سمجھا جاتا ہے۔ بھگود گیتا میں شری کرشن عظیم ترین شخصیتِ خداوند کی

کے لئے جدوجہد کرتے ہیں، اور جو تکمیل کے لئے جدوجہد کرتے ہیں صرف چند کامیاب ہوتے ہیں۔ پس ارجن بے شمار ناکامیوں کے بارے میں دریافت کرتے ہیں۔ ارجن بتلاتے ہیں کہ اگرچہ ایک عقیدتمند یوگا نظام میں تکمیل حاصل کرنے کے لئے جدوجہد کرتا ہے، مگر ہوسکتا ہے کہ دنیاداری کی وجہ سے وہ اس تکمیل کو حاصل نہ کرسکے۔ ارجن نے سلسلۂ کلام جاری رکھتے ہوئے کہا۔

کچّن نوبھیَ وِبھرَشٹش چھنّا بھرم اِونشیتے
اپرتِشٹھو مہاباہو وِموڈھو برہمنہ پتھ

(بھگودگیتا ۶-۳۸)

"اے قوی باز و کرشن کیا ایسا شخص جو ماورائیت کے راستے سے بھٹک جائے ایک چھٹے بادل کی طرح نیست و نابود نہیں ہوجاتا جس کا آسمان میں کہیں بھی مقام نہ ہو؟" جب تیز ہوا سے بادل کے ٹکڑے ہوجاتیں، تو پھر وہ ٹکڑے ایک دوسرے کیساتھ نہیں جڑتے

ایتن مے سنشیَم کرشن چھیتّم ارہسیشیشتہ
توَد انیہ سنشیَسیاسیَ چھیتّا نہ ہیوپپدیتے

(بھگودگیتا ۶-۳۹)

"اے کرشن یہ میرا شک ہے، میں گزارش کرتا ہوں کہ اسے پورے طور پر رفع کردیجئے۔ آپ کے سوا کوئی اور نہیں جو اس شک کو رفع کرسکے۔" ارجن ناکام یوگی کے بارے میں سوال اس لئے پوچھتا ہے تاکہ آئندہ لوگ ہمّت نہ ہاریں۔ یوگی سے ارجن ہٹھا یوگی، گیان یوگی

کے حسن کے پھندے میں پھنس جاتا ہے۔ تکمیلِ یوگا کی راہ میں یہ رکاوٹیں ہیں۔ لیکن
شری کرشن ہمیں حوصلہ افزا جواب دیتے ہیں۔ وہ ارجن کو بتلاتے ہیں کہ اگر کوئی
روحانی علم کا صرف ایک فیصد حاصل کرنے کی مُخلصانہ کوشش کرتا ہے تو
وہ کبھی مادی بھنور میں نہیں گرے گا۔ اس کی وجہ اس کی کوشش کی سنجیدگی ہے۔
ہم ہمیشہ خیال رکھیں کہ ہم کمزور ہیں لیکن مادّی توانائی بہت طاقتور ہے۔
روحانی زندگی اختیار کرنا کم و بیش مادّی توانائی کے خلاف اعلانِ جنگ ہے۔
جہاں تک ہو سکے مادّی توانائی متعیّن روح کو پھندے میں پھانسنے کی کوشش
کرتی رہتی ہے، اور جب متعیّن روح علم کی روحانی ترقی کے ذریعے اس
کے پنجوں سے نکلنے کی کوشش کرتی ہے تو مادّی قدرت آرزومند یوگی
کے خلوص کو آزمانے کے لئے اور بھی سخت اور توانا ہو جاتی ہے، اور مادّی
توانائی یا مایا اسے اور بھی دل چسپیاں پیش کرتی ہے۔ اس کے متعلق ایک
عظیم بادشاہ ایک کھشتری، وِشوامتر مُنی کی کہانی ہے۔ اس نے اپنی
حکومت چھوڑ دی اور روحانی طور پر زیادہ ترقی کرنے کے لئے یوگا عمل
میں مصروف ہو گیا۔ اس زمانے میں دھیانی یوگا پر عمل درآمد کرنا ممکن
تھا۔ وِشوامتر مُنی نے اس قدر جی جان سے دھیان لگایا کہ اِندر جنت
کے بادشاہ نے اُسے دیکھا اور سوچا "یہ شخص میری جگہ پر قبضہ کرنے کی
کوشش کر رہا ہے۔" فلکی سیّارے بھی مادّی ہیں اور ان میں مقابلہ ہوتا
رہتا ہے۔ کوئی تاجر نہیں چاہتا کہ دوسرا تاجر اس پر سبقت لے جائے۔
اس ڈر سے کہیں وشوامتر مُنی اسے ہٹا نہ دے، اِندر نے ایک آسمانی
حور مانیکا کو اس کے پاس جنسی طور پر لبھانے کے لئے بھیجا۔ مانیکا

حیثیت سے ارجن سے بات کرتے ہیں۔ لہذا یہ سمجھا جائے کہ وہ مکمل علم
رکھتے ہیں۔ شری کرشن نے ارجن اور سورج دیوتا کو بھگود گیتا کی تعلیم دی
لیکن کہیں بھی یہ ذکر نہیں کیا گیا کہ کرشن کو بھگود گیتا کی تعلیم دی گئی۔ کیوں؟
مکمل علم کا مطلب یہ ہے کہ جتنا بھی علم ہے وہ سب کچھ جانتے ہیں۔ یہ
صرف خدا کا وصف ہے۔ یہ سمجھتے ہوئے کہ شری کرشن سب کچھ جانتے
ہیں ارجن اُن سے ایک ناکام یوگی کے انجام کے بارے میں سوال کر رہے ہیں۔
ارجن کے لئے سچ کی تحقیق کرنے کا کوئی امکان نہیں۔ اسکو صرف کامل
ذریعے سے سچ حاصل کرنا ہے، اور یہ طرز شاگردانہ جانشینی ہے۔ شری
کرشن کامل ہیں اور وہ علم بھی کامل ہے جو شری کرشن سے حاصل ہو۔
اگر ارجن کامل علم شری کرشن سے حاصل کرتے ہیں، اور ہم ارجن سے وہی
علم حاصل کرتے ہیں، تب ہم بھی کامل علم حاصل کرتے ہیں۔ یہ علم کیا ہے؟
"مقدس خداوند فرماتے ہیں: پرتھا کا بیٹا، ایک ماورا جو نیک اعمال
میں مصروف ہو اس پر نہ اس دُنیا میں تباہی آتی ہے نہ روحانی دُنیا
میں: جو نیکی کرتا ہے، میرے دوست، اس پر بدی غالب نہیں آ سکتی۔"
یہاں کرشن یہ بتلاتے ہیں کہ تکمیلِ یوگا کے لئے جدّوجہد کرنا ایک نہایت نیک
کوشش ہے۔ جو کوئی نیک کوشش کرتا ہے وہ کبھی رسوا نہیں ہوتا۔

درحقیقت ارجن ایک بہت ہی مناسب اور دانا سوال پوچھ
رہے ہیں۔ کسی کا بھگتی سیوا کے مقام سے گر جانا کوئی غیر معمولی بات نہیں
ہے۔ بعض اوقات ایک نیا بھگت قواعد و ضوابط کی پابندی نہیں کرتا
ہے۔ بعض اوقات نشہ آور چیز اس پر غالب آ جاتی ہے یا وہ عورت

اب یہ دیکھنا ہے کہ ناکام یوگی پر کیا گزرتی ہے۔ شری کرشن خاص طور پر وضاحت کرتے ہیں۔

پْرَاپْیَ پُنْیَ کِرْتَامْ لوکانْ اُشِتْوَا شاشْوَتِیہْ سَماہ
شُچِینَامْ شْرِیمَتامْ گیہے یوگ بھرشٹو بھِجایتے
اَتھَوا یوگینامْ ایوَ کُلے بھَوَتِ دھیمتام
ایتَدّھِ دُرلبھتَرمْ لوکے جنم یدْ ایدْرشَمْ

(بھگود گیتا ۶- ۴۱، ۴۲)

"ناکام یوگی پاک جاندار ہستیوں کے سیاروں پر کئی کئی سال لطف اندوز ہونے کے بعد نیک لوگوں کے خاندان یا مالدار و اعلیٰ خاندان میں پیدا ہوتا ہے یا وہ ماورائی خاندان میں پیدا ہوتا ہے جو دانائی میں یقیناً عظیم ہوتے ہیں۔ درحقیقت ایسی پیدائش اس دنیا میں بہت ہی کمیاب ہے۔" اس کائنات میں بہت سیارے ہیں۔ بلند تر سیاروں پر زیادہ آرام ہے، زندگی زیادہ عرصے تک قائم رہتی ہے، اور باشندے زیادہ دیندار اور نیک پاکباز ہوتے ہیں۔ چونکہ یہ کہا جاتا ہے کہ زمین پر چھ مہینے بلند تر سیاروں پر ایک دن کے برابر ہیں، ناکام یوگی بلند تر سیاروں پر کئی سال قیام کرتا ہے۔ ویدک تصانیف بتاتے ہیں کہ وہ دس ہزار سال تک زندہ رہتے ہیں۔ پس اگرچہ کوئی یوگی ناکام ہوتا ہے اسے ترقی دے کر بلند تر سیاروں پر بھیج دیا جاتا ہے۔ لیکن وہاں کوئی ہمیشہ نہیں رہ سکتا۔ جب کسی کے نیک اعمال کے پھل یا نتائج ختم ہو جاتے ہیں تو اسے زمین پر واپس آنا پڑتا ہے۔ تاہم اس سیارے پر واپس آنے پر بھی

قدرتی طور پر بڑی خوبصورت تھی، اور وہ مُنی کے دھیان کو منتشر کرنے پر تلی ہوئی تھی۔ چوڑیوں کی آواز سنتے ہی اُسے ایک عورت کی موجودگی کا پتہ چلا، اس کا دھیان منتشر ہو گیا۔ اس نے اُسے دیکھا اور دیکھتے ہی اس کی حُسن پر فریفتہ ہو گیا۔ نتیجے کے طور پر اس ملاپ سے ایک خوبصورت لڑکی شکنتلا پیدا ہوئی۔ جب شکنتلا پیدا ہوئی تو وِشوامتر کو بڑا صدمہ ہوا: "میں روحانی علم حاصل کرنے کی کوشش کر رہا تھا لیکن میں دوبارہ پھندے میں پھنس گیا۔" وہ فرار ہی ہونے والا تھا کہ مانیکا اپنی خوبصورت بیٹی اس کے سامنے لائی اور اسے پر خوب برسی۔ اس کی درخواست کے باوجود وِشوامتر نے بہر صورت چلے جانے کا تہیہ کر لیا۔ اس طرح سے یوگا کی راہ سے بھٹکنے کے بہت سے امکان ہیں جب کہ ایک وِشوامتر منی جیسے عظیم رشی مادّی دلچسپیوں کی وجہ سے بھٹک جاتے ہیں۔ حالانکہ وہ منی کچھ دیر کے لئے راہ سے بھٹکتے ہیں وہ پھر یوگا عمل کو جاری رکھنے کا تہیہ کر لیتے ہیں اور ہمارا بھی یہی ارادہ ہونا چاہیئے۔ شری کرشن ہمیں مطلع کرتے ہیں کہ ایسی ناکامیوں کی وجہ سے مایوس نہیں ہونا چاہیئے۔ مشہور مقولہ ہے "ناکامی کامیابی کا ستون ہے"۔ خاص طور پر روحانی زندگی میں ناکامی ہمّت ہارنے کا سبب نہیں بنتی۔ شری کرشن واضح طور پر فرماتے ہیں کہ اگر ناکامی ہو تو پھر بھی کوئی نقصان نہیں ہوتا نہ اس دُنیا میں یا اگلی دُنیا میں۔ جو کوئی روحانی تہذیب کی اس نیک راہ کو اختیار کر لیتا ہے، وہ کبھی مکمل طور پر مغلوب نہیں ہوتا۔

کرشن کی توجہ حاصل کر لیتا ہے۔ یوگا کے سطح سے گرنے کے باوجود وہ بہتر مقام پر ہے۔ شری کرشن مزید فرماتے ہیں کہ تمام اچھے خاندانوں میں سے، کامیاب تاجروں، فلسفیوں یا دھیان لگانے والوں کے خاندان، یوگیوں کے خاندان میں جنم لینا سب سے اچھا ہے۔ جو کوئی ایک بڑے مالدار گھرانے میں پیدا ہوتا ہے وہ گمراہ ہو سکتا ہے۔ عام طور پر یہ ہوتا ہے کہ جسے زیادہ دولت دے دی جاتی ہے وہ اس دولت سے مزے اڑانے کی کوشش کرتا ہے۔ پس امیروں کے بیٹے اکثر شرابی یا عصمت فروش عورتوں کے متلاشی ہوتے ہیں۔ اسی طرح جو کوئی دیندار خاندان یا برہمن خاندان میں پیدا ہوتا ہے وہ اکثر مغرور ہو جاتا ہے۔ وہ یہ سوچتا ہے۔ "میں برہمن ہوں۔ میں ایک نیک انسان ہوں۔" امیر اور دیندار گھرانوں میں رسوائی کا امکان ہوتا ہے لیکن جو یوگیوں یا بھگتوں کے گھر میں جنم لیتا ہے اسے اس روحانی زندگی کی دوبارہ تربیت کرنے کا زیادہ اچھا موقع ملتا ہے جہاں سے وہ گر چکا ہے۔ شری کرشن ارجن کو بتاتے ہیں:

تَترَ تَمْ بُدّھِ سَمْیُوگَمْ لَبھتے پَوْروَ دیحِکَمْ
یَتَتے چَ تَتوْ بھُوْیہ سَمْسِدّھَوْ کُرُنَنْدَنَ

(بھگود گیتا ۶-۴۳)

"ایسا جنم لینے پر وہ اس حق آگاہی کو دہراتا ہے جو اس نے اپنی سابقہ زندگی میں حاصل کی تھی اور پوری کامیابی حاصل کرنے کے لئے وہ مزید ترقی کرنے کی کوشش کرتا ہے، اے کُرو کے بیٹے۔"

ایک ناکام یوگی خوش قسمت حالات سے دو چار ہوتا ہے کیونکہ وہ کسی بڑے امیر یا نیک خاندان میں جنم لیتا ہے۔

عام طور پر کرم کے قانون کے مطابق اگر کوئی نیک اعمال کرتا ہے تو اُسے دوسری زندگی میں صلہ دیا جاتا ہے۔ اور وہ صلہ یہ ہے کہ اُسے ایک بڑے سردار خاندان یا بڑے امیر خاندان میں پیدا کیا جاتا ہے یا بہت ہی خوبصورت پیدا ہوتا ہے یا وہ ایک عظیم عالم بن جاتا ہے۔ وہ جو خلوص سے روحانی زندگی کا آغاز کرتے ہیں انہیں مابعد زندگی میں انسانی پیدائش کی ضمانت دی جاتی ہے، نہ صرف انسانی پیدائش بلکہ اسے ایک بڑے نیک یا مالدار خاندان میں پیدا کیا جاتا ہے۔ ایسی اچھی پیدائش سابقہ نیک اعمال اور خدا کے فضل کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ سہولتیں خداوند کی طرف سے دی جاتی ہیں جو ہمیں ہمیشہ ان کو حاصل کرنے کے ذرائع مہیا کرتا ہے۔ شری کرشن صرف یہ چاہتے ہیں کہ ہم مخلص ہوں۔ شریمد بھاگوتم میں یہ بیان کیا گیا ہے کہ حیثیت یا معاشرے سے بے لحاظ زندگی میں ہر خاص فرد کا مقررہ فرض ہوتا ہے۔ تاہم اگر کوئی شخص اپنا مقررہ فرض ادا نہیں کرتا اور وہ ساتھ ہی کسی بھی وجہ سے چاہے جذبات سے ربط سے دیوانگی سے یا کسی اور وجہ سے کرشن کی پناہ لیتا ہے اور اگر وہ خام ہونے کی وجہ سے بھگتی کے راستے سے ہٹ جاتا ہے پھر بھی اسے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ دوسری طرف اگر کوئی شخص اپنے فرائض بالکل ٹھیک طریقے سے ادا کرتا ہے لیکن خدا کی طرف متوجہ نہیں رہتا، تب وہ کیا کمائی کرتا ہے؟ اس کی زندگی بے سود ہوتی ہے۔ لیکن جو شخص

اس طرح ہمارے ارادوں میں پختگی پیدا ہونی چاہئے: "کسی نہ کسی وجہ سے میں اپنی پچھلی زندگی میں اپنی روحانی تربیت کو مکمل نہ کر سکا۔ اب کرشن نے مجھے دوسرا موقع دیا ہے، لہذا مجھے چاہیئے کہ اس زندگی ہی میں مکمل کرلوں"۔ پس اس بدن کو چھوڑنے کے بعد وہ دوبارہ اس مادّی دُنیا میں جنم نہیں لے گا جہاں پیدائش، بڑھاپا، بیماری اور موت ہر جگہ موجود ہیں، لیکن شری کرشن کے پاس واپس جائے گا۔ جو کرشن کے کنول قدموں میں پناہ لیتا ہے وہ اس دنیا کو خطرے کی جگہ سمجھتا ہے۔ جو روحانی ترقی کو اپنا لیتا ہے اس کے لئے یہ دُنیا واقعی ناموزوں ہے شریل بھکتیسدّھانت سرسوتی فرمایا کرتے تھے "یہ دُنیا ایک شریف انسان کے لئے موزوں نہیں ہے۔" جب کوئی کرشن کی طرف متوجہ ہوا اور روحانی ترقی کرنے کی کوشش کر چکا ہے، کرشن جو دل میں موجود ہیں اُسے ہدایات دینا شروع کر دیتے ہیں۔ گیتا میں شری کرشن فرماتے ہیں کہ جو اُسے یاد کرنا چاہتا ہے وہ اسے یاد دیتے ہیں اور جو اُسے بھولنا چاہے وہ اُسے بھولنے کی اجازت دیتے ہیں۔

یوگا پر عمل درآمد کرنے والوں یا بھگتوں کے خاندان میں جنم لینے سے اُسے اپنے وہ مشاغل یاد آتے ہیں جو اُس نے اپنی سابقہ زندگی میں سرانجام دیئے تھے۔ جو کوئی کرشن شعور میں سنجیدگی سے مصروف ہوتا ہے، وہ معمولی شخص نہیں ہوتا، وہ اپنی سابقہ زندگی میں ضرور اسی عمل میں مصروف رہا ہوگا۔ ایسا کیوں؟

پُوْرْوَابْھیَاسیْنَ تیْنَئیْوَ ھْرِیَتے ھْیَوَشوْ پِ سَہ

(بھگود گیتا ۶ - ۴۴)

"اپنی سابقہ زندگی کے اعلیٰ شعور کی وجہ سے وہ یوگا کے اصولوں سے اُن کی جستجو کیے بغیر خود بخود متاثر ہوتا ہے۔"

ہمارا تجربہ ہے کہ مادّی دنیا میں ہم اپنی پُونجی ایک زندگی سے دوسری زندگی میں نہیں لے جاتے۔ میرے کروڑوں روپے بینک میں ہوسکتے ہیں لیکن جونہی میرا جسم ختم ہوجاتا ہے میرا بینک بیلنس بھی ختم ہوجاتا ہے۔ مرنے کے بعد بینک بیلنس میرے ساتھ نہیں جاتا وہ بینک میں رہتا ہے تاکہ کوئی دوسرا اس سے مزے اڑا سکے۔ روحانی تہذیب میں ایسا نہیں ہوتا۔ اگر کوئی روحانی سطح پر ذرا سا بھی عمل کرتا ہے وہ اسے مرنے کے بعد اپنے ساتھ لے جاتا ہے اور پھر اس نقطے سے آغاز کرتا ہے۔

جب کوئی اس علم کو دوبارہ پالیتا ہے جو اُسے ادھورا چھوڑنا پڑا تو اسے جاننا چاہیئے کہ وہ اب باقی علم کو حاصل کر کے تکمیلِ یوگا حاصل کرے۔ کسی کو قسمت آزمائی نہیں کرنا چاہیئے کہ وہ اس عمل کو دوسری زندگی میں پورا کرے گا، لیکن اُسے اِس زندگی ہی میں پورا کرنے کا ارادہ کرنا چاہیئے۔

کسی اصلی رُوحانی اُستاد سے بھگود گیتا پڑھتے ہیں تو ہمیں یہ نہیں سمجھنا چاہیئے کہ رُوحانی اُستاد اپنے خیالات پیش کر رہے ہیں۔ یہ وہ نہیں ہیں جو بول رہے ہیں۔ وہ تو صرف ذریعہ ہیں۔ اصلی کلیم عظیم ترین شخصیتِ خداوند ہیں جو اندر بھی ہیں اور باہر بھی۔ بھگود گیتا کے چھٹے باب کے شروع میں یوگا نظام کی تفصیل کرتے ہوئے شری کرشن فرماتے ہیں۔

اَنَاشْرِ تَہْ کَرْمَ پھَلَمْ کَرْیَمْ کَرْمَ کَرَوْتِ یَہ
سَ سَنْیَاسِیْ چَ یَوْگِیْ چَ نَ نِرَگْنِرْنَ چَاکْرِیَہ

(بھگود گیتا ۶-۱)

"جو شخص صلے کی پرواہ کیئے بغیر کام کرتا ہے اور کام کو فرض جان کر کرتا ہے، وہ زندگی کے عہدِ ترک میں ہوتا ہے۔ ایسا شخص سچا صوفی ہوتا ہے، نہ ہی وہ جو آگ نہیں جلاتا اور کوئی کام نہیں کرتا۔" ہر ایک کام کر رہا ہے اور کچھ نہ کچھ حاصل کرنے کی اُمید رکھتا ہے۔ کوئی سوال کر سکتا ہے کہ اگر کچھ حاصل کرنے کی توقع نہ کی جائے تو کام کرنے کا مقصد کیا ہے؟ کام کرنے والا ہمیشہ صلے یا تنخواہ کا مطالبہ کرتا ہے۔ لیکن یہاں شری کرشن اشارہ کرتے ہیں کہ کوئی اپنے کام کے صلے کی پرواہ کیئے بغیر اس خیال سے کام کر سکتا ہے کہ یہ میرا فرض ہے۔ اگر کوئی اس طرح کام کرتا ہے تو وہ درحقیقت سنیاسی ہے، وہ زندگی کے عہدِ ترک میں ہوتا ہے۔

ویدک تہذیب کے مطابق زندگی کے چار مراحل ہیں:۔ برہمچاری، گرہست، بان پرستھ اور سنیاس۔ برہمچاری طالبِ علمی کا زمانہ ہے۔ یہ دور رُوحانی عرفان میں تربیت حاصل کرنے کے لئے وقف ہوتا ہے۔

باب ۸

یوگا — کرشن کے ساتھ دوبارہ رشتہ جوڑنا

یوگا نظام کے بارے میں ہم بہت مرتبہ سن چکے ہیں۔ بھگود گیتا میں یوگا نظام کو منظوری دی گئی ہے لیکن بھگود گیتا کے مطابق یوگا نظام کا خاص مقصد پاکیزگی ہے۔ اس نظام کا مقصد تین طرح کا ہے: حواس پر قابو پانا، اعمال کو پاک کرنا اور اپنے آپ کا کرشن سے دو طرفہ رشتے جوڑنا۔

قطعی صداقت کا احساس تین مراحل میں ہوتا ہے: بلا شخصیت برہمن، مقامی پرماتما (اعلیٰ روح) اور آخر کار بھگوان (عظیم ترین شخصیتِ خداوندا)۔ آخری تجزیے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ عظیم ترین قطعی صداقت ایک شخص ہے۔ ساتھ ہی وہ عظیم رُوح ہے جو تمام جاندار ہستیوں کے دلوں میں اور باریک ترین ذروں میں ہر جگہ موجود ہے۔ اور وہ بْرَحْمَجیوْتِ، روحانی نورِ الٰہی کی تجلّی بھی ہے۔ عظیم ترین شخصیتِ خداوند کی حیثیت سے بھگوان شری کرشن میں تمام اِمارات پائی جاتی ہیں لیکن بیک وقت وہ ہر چیز سے بے نیاز بھی ہیں۔ مادّی دنیا میں ہم دیکھتے ہیں کہ جس کے پاس زیادہ دولت ہوتی ہے وہ اِسے چھوڑ دینے پر کچھ زیادہ راضی نہیں ہوتا، لیکن شری کرشن ایسے نہیں ہیں۔ وہ ہر چیز کو چھوڑ سکتے ہیں اور اپنے آپ میں مکمل بھی رہ سکتے ہیں۔ جب ہم

اپنے کاروبار کا غلام ہوتا ہے۔ صدر کو ملک کا مالک سمجھا جا سکتا ہے لیکن درحقیقت وہ ملک کا خادم ہے۔ ہماری حیثیت ہمیشہ خادم کی ہوتی ہے، باطل کا خادم یا خدا کا خادم، لیکن اگر ہم باطل کے خادم رہتے ہیں تو ہماری زندگی برباد ہو جاتی ہے۔ بے شک ہر ایک سوچتا ہے کہ وہ خادم نہیں ہے اور صرف اپنے لئے کام کرتا ہے۔ اس کی محنت کے پھل ناپائیدار اور خیالی ہیں جو اسے باطل یا اس کے اپنے حواس کا خادم بننے پر مجبور کرتے ہیں، لیکن جب اُسے اپنے ماوراحواس کا احساس ہوتا ہے اور وہ واقعی عالم بن جاتا ہے، تب وہ حقیقت کا خادم بنتا ہے۔ جب کوئی علم کی سطح پر ہوتا ہے تو اسے معلوم ہوتا ہے کہ وہ ہر حال میں خادم ہے۔ چونکہ مالک بننا اس کے لئے ممکن نہیں ہے وہ باطل کے بجائے حقیقت کی خدمت کرنے کے لئے زیادہ موزوں بن جاتا ہے۔ جب کوئی یہ جان لیتا ہے تو وہ اصلی علم کے مقام کو حاصل کر لیتا ہے۔ سنّیاس یعنی زندگی کا عہدِ ترک کو ہم اس شخص سے منسوب کرتے ہیں جو اس مقام پر پہنچ گیا ہو۔ سنّیاس عرفان کا معاملہ ہے، سماجی مرتبے کا نہیں۔

ہر ایک کا فرض ہے کہ وہ کرشن شعور دار بنے اور شری کرشن کی خدمت کرے۔ جب کسی کو اس کا احساس ہوتا ہے تو وہ مہاتما یا ایک عظیم روح بن جاتا ہے۔ بھگود گیتا میں شری کرشن فرماتے ہیں کہ جب کوئی کئی جنم لینے کے بعد اصلی علم کے مقام پر پہنچتا ہے تو وہ اپنے آپ کو میرے حوالے کر دیتا ہے۔" ایسا کیوں ہے؟ وَاسُدیوَہ سَروَم اِتِ عقلمند انسان یہ محسوس کرتا ہے کہ "واسُدیو (کرشن) سب کچھ ہیں۔"

گرہست ازدواجی زندگی کا دور ہے۔ اس کے بعد جب کوئی تقریباً پچاس سال کا ہو جاتا ہے وہ بان پرستھ دور میں داخل ہوتا ہے۔ اس دور میں وہ اپنے گھر اور بچوں کو چھوڑ دیتا ہے، اور اپنی بیوی کے ساتھ مقدس مقامات کی زیارت کرتا ہے۔ آخر میں وہ بیوی اور بچوں دونوں کو چھوڑ دیتا ہے اور کرشن شعور میں ترقی پانے کے لئے اکیلا رہتا ہے۔ اس مرحلے کو سنیاس کہتے ہیں یا زندگی کا عہدِ ترک۔ تاہم شری کرشن اشارہ کرتے ہیں کہ ایک سنیاسی کے لئے ترک کر دینا ہی کافی نہیں ہے؛ اس کے علاوہ کوئی فرض بھی ہونا چاہئے۔ ایک سنیاسی کے لئے کیا فرض ہے؟ اس کے لئے جو گھر بلو زندگی کو چھوڑ چکا ہو اور کوئی مادّی ذمہ داری نہ رکھتا ہو، اس کا فرض نہایت ذمہ دارانہ ہوتا ہے؛ اور وہ ہے کرشن کے لئے کام کرنا۔ علاوہ ازیں زندگی کے تمام مراحل میں ہر ایک کے لئے اصلی فرض یہی ہے۔

ہر ایک کی زندگی میں دو فرائض ہیں: ایک باطل (مایا) کی خدمت کرنا اور دوسرا حقیقت کی خدمت کرنا۔ جو کوئی حقیقت کی خدمت کرتا ہے وہ اصلی سنیاسی ہوتا ہے۔ اور جب کوئی باطل کی خدمت کرتا ہے اُسے مایا بہکاتی ہے۔ تاہم کسی کو یہ سمجھنا چاہئے کہ وہ ہر حال میں خدمت کرنے پر مجبور ہے، یا وہ باطل کی خدمت کرتا ہے یا حقیقت کی۔ جاندار ہستی کی بناوٹی حیثیت آقا ہونے کی نہیں بلکہ خادم ہونے کی ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی یہ سوچے کہ وہ آقا ہے، لیکن درحقیقت وہ خادم ہے۔ اگر کوئی خاندان رکھتا ہے تو وہ سوچ سکتا ہے کہ وہ اپنی بیوی یا بچوں، گھر، کاروبار وغیرہ کا مالک ہے، لیکن یہ سب کچھ جھوٹ ہے۔ درحقیقت وہ اپنی بیوی، بچوں اور

معرفت کا سارا عمل اور یوگا کی اصلی تکمیل اِس رشتے کے شعور کو دہرانا ہے۔
اب اس مادّی دنیا میں عظیم ترین خداوند سے ہمارا رشتہ گمراہ کن صورت میں معکوس ہوتا ہے۔ اس مادّی دُنیا میں نوکر اور مالک کا رشتہ دولت یا جبر یا استحصال پر مبنی ہے۔ محبت کے بغیر، خدمت کرنے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا نوکر اور مالک کے درمیان کا گمراہ کن رشتہ اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک مالک نوکر کو اُجرت ادا کر سکتا ہے۔ جونہی ادائیگی رُک جاتی ہے رشتہ بھی رُک جاتا ہے۔ اسی طرح مادّی دنیا میں دوستوں میں رشتہ ہوتا ہے، لیکن جونہی ذرا سا اختلاف پیدا ہوتا ہے دوستی ٹوٹ جاتی ہے اور دوست دشمن بن جاتا ہے۔ بیٹے اور والدین میں جب اختلافِ رائے ہوتا ہے، بیٹا گھر سے نکل جاتا ہے اور رشتہ ٹوٹ جاتا ہے۔ شوہر اور بیوی میں ذرا سا اختلافِ رائے ہو جائے تو طلاق ہو جاتی ہے۔

اس دنیا میں کوئی رشتہ حقیقی یا دائمی نہیں ہوتا۔ ہمیں ہمیشہ یہ یاد رکھنا چاہئے کہ یہ وقتی رشتے اس دائمی رشتے جو ہم عظیم ترین شخصیت خداوند سے رکھتے ہیں، ان کے محض گمراہ کن سلائے ہیں۔ ہمیں تجربہ ہے کہ شیشے میں کسی چیز کا عکس اصلی نہیں ہوتا۔ یہ اصلی دکھائی دے سکتا ہے، لیکن جب ہم اُسے چھونے جاتے ہیں تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ یہ شیشہ ہے۔ ہمیں جاننا چاہئے کہ یہ رشتے دوست، ماں باپ، بچہ، مالک، نوکر، شوہر، بیوی یا عاشق کی حیثیت سے محض اُس رشتے کے عکس ہیں جو ہمیں خدا سے ہے۔ جب ہم عقل و فہم کی اِس سطح پر ہوتے ہیں، تب

تاہم شری کرشن فرماتے ہیں کہ ایسی عظیم رُوح کمیاب ہے۔ ایسا کیوں؟ اگر کسی ذہین شخص کو اِس بات کا علم ہوجاتا ہے کہ زندگی کا بنیادی مقصد اپنے آپ کو شری کرشن کے حوالے کرنا ہے، تو وہ پس و پیش کیوں کرے؟ فوراً حوالے کیوں نہ کرے؟ اتنے زیادہ جنموں تک انتظار کرنے کا کیا فائدہ ہے؟ جب کوئی سپُرد کرنے کے اس نقطے تک پہنچ جاتا ہے تو وہ اصلی سنیاسی بن جاتا ہے۔ کرشن کسی کو مجبُور نہیں کرتے کہ وہ ان کے حوالے میں آئے۔ اپنے آپ کو کرشن کے سُپرد کردینا محبت کا نتیجہ ہے، اور محبّت۔ جہاں زبردستی ہوتی ہے اور جہاں آزادی نہیں ہوتی وہاں محبت نہیں ہوسکتی۔ جب ماں بچّے سے محبت کرتی ہے اُسے ایسا کرنے پر مجبور نہیں کیا جاتا، نہ تنخواہ یا معاوضے کی توقع کی وجہ سے وہ ایسا کرتی ہے۔

اسی طرح ہم عظیم ترین خداوند سے کئی طریقوں سے محبت کرسکتے ہیں: ہم اس سے مالک، دوست، بچے یا خاوند کی حیثیت سے محبت کرسکتے ہیں۔ بنیادی رسیں یا رشتے پانچ ہیں۔ ہم خدا سے اِن رشتوں میں دائمی طور پر ہمیشہ منسلک ہیں۔ جب ہم درحقیقت علم کے نجات کن مقام پر ہوتے ہیں تو ہم سمجھ سکتے ہیں کہ ہمارا خداوند سے رشتہ ایک مخصوص رس میں ہے۔ اس سطح کو سْوَرُوْپ سِدّھِي یا حقیقی خودشناسی کہتے ہیں۔ خداوند سے ہر ایک کا دائمی رشتہ ہے یا آقا اور ملازم کا، دوست اور دوست کا، ماں باپ اور بچے کا، خاوند اور بیوی کا یا عاشق اور معشوق کا۔ یہ رشتے ہمیشہ قائم رہتے ہیں۔ رُوحانی

کائنات کو طے کر لیا۔ انہوں نے پھر مہاراج بلی سے پوچھا کہ تیسرا قدم کہاں رکھوں؟ بلی مہاراج نے یہ سمجھتے ہوئے کہ عظیم ترین خداوند اپنی شفقت کا اظہار کر رہے ہیں، جواب دیا، "میرے پیارے خداوند میں اب سب کچھ کھو چکا ہوں۔ میری اور کوئی جائداد نہیں ہے لیکن میں اپنا سر رکھتا ہوں، کیا آپ از راہِ کرم یہاں قدم رکھیں گے؟"

خداوند شری کرشن بلی مہاراج کے جواب سے بہت خوش ہوئے، اور انہوں نے پوچھا "آپ مجھ سے کیا لینا پسند کریں گے؟"

مہاراج بلی نے جواب دیا "میں نے کبھی آپ سے کسی چیز کی خواہش نہیں کی۔ لیکن میں سمجھتا ہوں کہ آپ مجھ سے کچھ چاہتے تھے، اور اب میں ہر چیز آپ کو پیش کر چکا ہوں۔"

خداوند نے کہا "ہاں، لیکن میری طرف سے میرے پاس آپ کے لئے کچھ ہے۔ میں ہمیشہ آپ کے دربار میں آپ کا حکم بردار نوکر رہوں گا۔" اس طرح خداوند بلی مہاراج کے دربان بن گئے، یہ اس کا صلہ تھا۔ اگر ہم کوئی چیز خداوند کو پیش کرتے ہیں، تو وہ اس کے بدلے ہمیں کروڑوں گنا زیادہ واپس دیتے ہیں۔ لیکن ہمیں ایسی توقع نہیں رکھنا چاہئے۔ خداوند اپنے خادم کی خدمت کا صلہ دینے کے لئے ہمیشہ شائق رہتے ہیں۔ جو کوئی خداوند کی خدمت کو اپنا اصلی فرض سمجھتا ہے وہ علم میں مکمل ہے، اور اس نے تکمیلِ یوگا حاصل کر لی ہے۔

ہم علم میں مکمل ہوتے ہیں۔ جب ہم مکمل علم حاصل کر لیتے ہیں تو ہم سمجھنے لگتے ہیں کہ ہم شری کرشن کے نوکر ہیں اور یہ کہ ہمارا ان سے دائمی محبت کا رشتہ ہے۔

اس محبت کے رشتے میں معاوضے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا لیکن دراصل معاوضہ ہے، اور یہ معاوضہ اس معاوضے سے بہت ہی زیادہ ہوتا ہے جو ہم اس دنیا میں کوئی خدمت انجام دیکر حاصل کر سکتے ہیں۔ شری کرشن کے معاوضے کی کوئی حد نہیں ہے۔ اس سلسلے میں بلی مہاراج کی کہانی ہے۔ وہ ایک بہت طاقتور بادشاہ تھا، اور اس نے کئی ستیارے فتح کر لئے تھے۔ آسمانی ستیاروں کے باشندوں نے عظیم ترین خداوند سے فریاد کی کہ انہیں بچائیں، کیونکہ شیطانی بادشاہ بلی مہاراج نے اُن کو فتح کر لیا ہے۔ ان کی فریاد سن کر شری کرشن نے ایک بونے براہمن زادے کی شکل اختیار کی، اور انہوں نے بلی مہاراج سے جاکر کہا۔ ”میرے بادشاہ میں آپ سے کچھ چاہتا ہوں۔ آپ عظیم شہنشاہ ہیں اور براہمنوں کو خیرات دینے میں مشہور ہیں، بس آپ مجھے کچھ دیں گے؟“

بلی مہاراج نے کہا ”تم جو چاہو میں دوں گا۔“

لڑکے نے کہا ”میں صرف اتنی زمین چاہتا ہوں جتنی میں تین قدموں میں طے کر لوں۔“ بلی مہاراج نے کہا ”او، بس اتنی سی بات، اور تم اتنے اس زمین کے چھوٹے سے ٹکڑے سے کیا کرو گے؟“

لڑکے نے مسکرایا اور کہا ”اگرچہ وہ چھوٹا ہو سکتا ہے، لیکن میرے لئے کافی ہوگا۔“

بلی مہاراج مان گیا اور بونے لڑکے نے دو قدم اٹھائے اور ساری

ہوئے کہ میں تمام اسباب کا سبب ہوں، اور میں سب کچھ ہوں، وہ اپنے آپ کو میرے حوالے کر دیتا ہے۔ ایسی عظیم روح بہت کم یاب ہوتی ہے۔" پس بہت ساری زندگیاں نیک مشاغل میں صرف کرنے کے بعد جب کوئی باطل اور دوئی کی پیدا کردہ تمام ناپاکیوں سے پاک ہو جاتا ہے تو وہ شری کرشن کی روحانی خدمت میں مصروف ہو جاتا ہے۔ شری کرشن اس مضمون پر اپنی گفتگو کو یوں ختم کرتے ہیں۔

یوگنام اَپِ سروِیشام مدّ گتینا نتر آتمنا
شردّھاوان بھجتے یو مام س مے یکتتمو مته

(بھگود گیتا ۶-۴۷)

"اور تمام یوگیوں میں سے جو ہمیشہ مجھ میں بڑا وفادار بن کر رہتا ہے اور میری عبادت بھگتی سے کرتا ہے، وہ یوگا میں میرے ساتھ دل و جان سے ملا ہوا ہے۔ اور وہ سب سے اعلیٰ ہے۔"

اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ تمام یوگا نظاموں کی انتہا بھگتی یوگا ہے یعنی شری کرشن کی بھگتی سیوا کرنا۔ درحقیقت بھگود گیتا میں بیان کردہ تمام یوگا نظام اس نقطے پر ختم ہوتے ہیں، اس لئے کہ شری کرشن تمام یوگا نظاموں کی آخری منزلِ مقصود ہیں۔ کرم یوگا کی ابتداء سے بھگتی یوگا کے آخر تک ایک طویل راستہ ہے جو عرفانِ خودی کی منزل تک لے جاتا ہے۔ کرم یوگا سود مند نتائج کے بغیر اس راستے کی ابتدا ہے۔ جب کرم یوگا میں علم کا اضافہ ہوتا ہے اور خواہشات کو ترک کر دیا جاتا ہے تو اس منزل کو گیان یوگا کہتے ہیں، یا یوگِ علم۔ جب گیان یوگا میں مختلف

باب ۹

تکمیلِ یوگا

پس یہ ایک حقیقت ہے کہ ایک جاندار ہستی کے لئے تکمیلِ یوگا کی طرف گامزن رہنے کے لئے یوگیوں یا بھگتوں کے گھرانے میں جنم لینا ایک بڑی برکت ہے، کیونکہ ایسی پیدائش مخصوص قوتِ محرکہ دیتی ہے۔

پْرَیَتْنادْ یَتَمانَسْ تُ یوگی سَمْشُدّھ کِلْبِشَہ
اَنیکَ جَنْم سَمْسِدّھَس تَتو یاتِ پَرامْ گَتِمْ

(بھگود گیتا ۶-۴۵)

"لیکن جب یوگی تمام ناپاکیوں سے دُھل کر مزید ترقی کرنے کے لئے سچے دل سے کوشش کرتا ہے، تو آخر کار کئی پیدائشوں کی ریاضت کے بعد وہ عظیم منزل کو پا لیتا ہے۔" جب کوئی پورے طور پر تمام ناپاکیوں سے نجات پا لیتا ہے تو وہ یوگا نظام کی اعلیٰ ترین تکمیل حاصل کر لیتا ہے، یعنی کرشن شعور۔ کرشن میں کھو جانا کامل مقام ہے، جیسا کہ شری کرشن خود تصدیق کرتے ہیں۔

بَہُوْنامْ جَنْمَنامْ اَنْتے جْنانَوانْ مامْ پْرَپَدْیَتے
واسُدیوَہ سَرْوَمْ اِتِ سَ مَہاتْما سُدُرْلَبْھَہ

(بھگود گیتا ۷-۱۹)

"کئی پیدائشوں اور اموات کے بعد جو واقعی علم رکھتا ہے، یہ جانتے

مزید معلومات کے لئے بین الاقوامی انجمنِ کرشن شعور کی مندرجہ ذیل شاخوں سے ربط پیدا کیجئے :-

۱۔ ہرے کرشن لینڈ، جوہو، بمبئی ۴۰۰۰۴۹ فون ۶۲۶۸۹۰

۲۔ ایم - ۱۱۹ گریٹر کیلاش نمبر ۱، نئی دہلی ۱۱۰۰۴۸ فون ۶۲۴۵۹۰

۳۔ شری کرشن بلرام مندر، بھکتی ویدانت سوامی مارگ، رمن ریتی، ورنداون، متھرا (یو۔پی) فون ۱۷۸

۴۔ ہرے کرشن لینڈ، ناپیلی سٹیشن روڈ، حیدرآباد (اے۔پی) ۵۰۰۰۰۱ فون ۵۱۰۱۸

۵۔ اسکان، ہرے کرشن لینڈ، دکشن مارگ، سیکٹر ۳۶-بی چنڈی گڑھ ۱۶۰۰۳۶ فون ۴۴۶۶۲

۶۔ ۷ کیلاش سوسائٹی، آشرم روڈ، احمد آباد ۳۸۰۰۰۹ فون ۴۹۹۳۵

۷۔ ۳۴-اے، ۹بی کراس، ویسٹ اف کورڈ روڈ، راجہ جی نگر سیکنڈ سٹیج، بنگلور ۵۶۰۰۰۱

۸۔ ۳ ایلبرٹ روڈ، کلکتہ ۷۰۰۰۱۷ فون ۴۴۳۷۵۷

۹۔ شری مایاپور چندرودایہ مندر، پی-او- مایاپور دھام (ضلع ندیہ) ویسٹ بنگال

۱۰۔ ۲۳۲ کلپوک گارڈن روڈ، مدراس ۶۰۰۰۱۰

۱۱۔ ۱۸ سوجاتا سوسائٹی گوتری روڈ، بروڈہ ۳۹۰۴۹۹ فون ۶۶۴۹۹

۱۲۔ شری رادھا کرشن مندر، نزد کوروکشیتر گھاٹ، جہانگیر پورہ (ضلع سورت) فون ۸۴۸۱۵

جسمانی طریقوں سے عظیم روح پر دھیان لگانے میں اضافہ ہوتا ہے اور من اس پر ہوتا ہے۔ تو اسے اَشْٹانْگ یوگا کہتے ہیں۔ اور جب کوئی اَشْٹانْگ یوگا سے آگے بڑھ جاتا ہے اور عظیم شخصیتِ خداوند شری کرشن کی عبادت کرنے لگتا ہے تو اسے بھگتی یوگا کہتے ہیں جو کہ انتہا ہے۔ درحقیقت بھگتی یوگا آخری منزل ہے لیکن بھگتی یوگا کا تفصیل سے جائزہ لینے کے لئے دوسرے طریقوں کو بھی سمجھنا پڑتا ہے۔ اس لئے ترقی پسند یوگی دائمی خوش قسمتی کے سچے راستے پر ہوتا ہے۔ جو کوئی ایک خاص نقطے پر جم جاتا ہے اور آگے ترقی نہیں کرتا، اُسے خاص نام سے موسوم کیا جاتا ہے؛ کرم یوگی، گیان یوگی، دھیان یوگی، راج یوگی، ہٹھا یوگی وغیرہ وغیرہ، لیکن اگر کوئی خوش قسمتی سے بھگتی یوگا، کرشن شعور کے مقام تک پہنچ جاتا ہے تو یہ سمجھا جائے کہ وہ دوسرے تمام نظاموں پر سبقت لے گیا۔

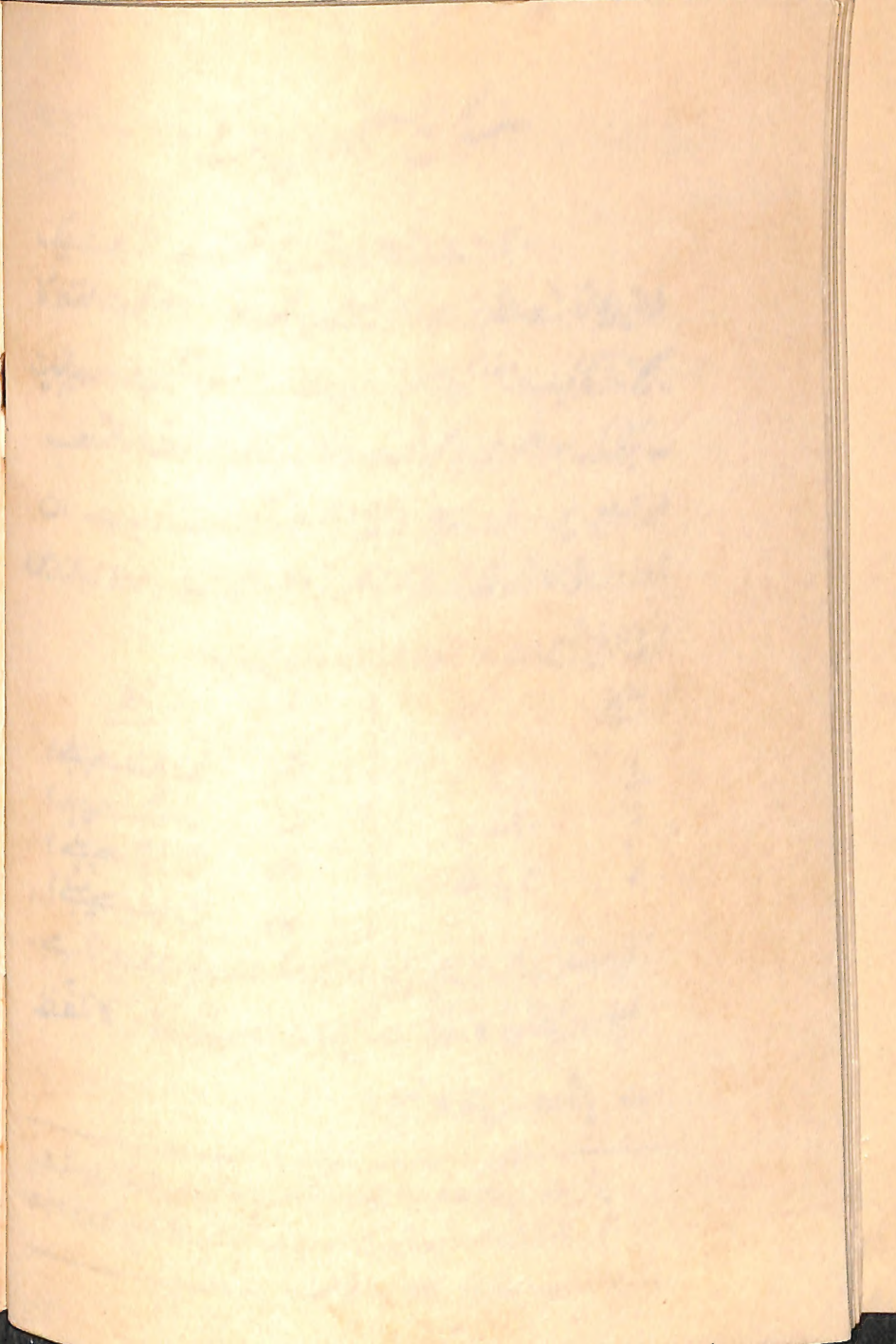
یوگا کی زنجیر میں کرشن شعور آخری کڑی ہے۔ یہ وہ کڑی ہے جو ہمیں عظیم ترین شخصیتِ خداوند شری کرشن سے منسلک کرتی ہے۔ اس کڑی کے بغیر زنجیر تقریباً بیکار ہے۔ جو لوگ یوگا عمل کی تکمیل میں واقعی دلچسپی رکھتے ہیں انہیں چاہئے کہ جلد از جلد ہرے کرشن الاپ کر کرشن شعور میں مصروف ہو جائیں، کرشن شعور کی اس انجمن کے ذریعے بھگود گیتا کو سمجھیں اور شری کرشن کی خدمت کریں، اور اس طرح تمام دوسرے یوگا نظاموں پر سبقت لے جائیں اور یوگا کی آخری منزل تک پہنچ جائیں، شری کرشن کا پیار۔

سنسکرت رسم الخط پر نوٹ

سنسکرت الفاظ کو عربی تحریر میں لکھنے کے لئے ہم نے ایک طریقہ ایجاد کیا ہے، تاکہ پڑھنے والا صحیح طور پر سمجھ سکے کہ ہر سنسکرت لفظ کا صحیح تلفّظ کیا ہے۔ سنسکرت سب سے پرانی زبان مانی گئی ہے، اور یہ نہایت سائنٹفک اور مکمل طور پر ہوتی ہے۔ (مثال کے طور پر اس کی چھ مختلف غنہ آوازیں ہیں)۔ اس لئے ہم نے کئی نئے خطوط کا تعارف کرایا ہے۔ ان آوازوں کی نمائندگی کے لئے جن کا یا تو وجود نہیں ہے، یا اردو زبان میں کوئی فرق نہیں ہے۔ عام آوازیں مندرجہ ذیل ہیں:-

خط	آواز	خط	آواز
رٖ	رِ یا ار	ڞ	ش (ٹ سے پہلے)
مٗ	انگ	ڽ	ن (ک سے پہلے)
ۂ	عُ یا ھَ	ڹ	ن (چ سے پہلے)
		ٿ	ن (ٹ سے پہلے)

دیگر سنسکرت میں ہر زیر، زبر، اور پیش، کو صاف طور پر بولا جاتا ہے۔
مثالیں: کِرِشنَ کا تلفّظ ہے کرِشنہ اور پَاںڈَوَ کا تلفّظ ہے پانڈوہ (پانڈو نہیں)

پرنٹر پبلیشر پورن برہما داس ادھیکاری نے ٹرائمف پریس ۸۴، دیروانی انڈسٹریل اسٹیٹ گورے گاؤں بمبئی ۶۳... سے چھپوا کر بھکتی ویدانت بک ٹرسٹ، ہرے کرشن لینڈ جوہو بمبئی ۴۹...۴۰ سے شائع کیا

مرحلۂ تکمیل کو سمادھی کہتے ہیں، جب یوگا کے ریاض سے
من کو پورے طور پر مادّی ذہنی مشاغل
سے باز رکھا جاتا ہے۔ اس خوشی
کے عالم میں یوگی لامحدود
ماوراحواس کے ذریعے
لطف اندوز ہوتا ہے۔ اس مقام
پر پہونچ کر وہ سچ سے کبھی
الگ نہیں ہوتا اور یہ حاصل
کرنے پر وہ یہ سمجھتا ہے کہ اس
سے بڑھ کر کوئی حاصل نہیں۔
(بھگود گیتا ۶۔۲۰ سے ۲۳)